

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
DI SMA N 1 PIYUNGAN**

Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta 55792

15 September – 15 November 2017



**Disusun Oleh:
Renaldi Dimas Surya Widada
14601241020**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMA Negeri 1

Piyungan:

Nama : Renaldi Dimas Surya Widada

NIM : 14601241020

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan PLT di SMA Negeri 1 Piyungan dari tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Hasil seluruh kegiatan yang dilaksanakan telah tercakup dalam laporan ini.

Bantul, 13 November 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing



Drs. Agus Sumhendratin Suryobroto, M.Pd.
NIP. 195812171988031001

Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

Menyetujui,

Kepala SMA Negeri 1 Piyungan

Guru Koordinator PLT



Mohammad Fauzan, MM.
NIP. 196211051985011002



Hery Kurniawan A I, M.Pd. B.I
NIP. 19740404 199403 1 004

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan laporan PLT yang berlokasi di SMA Negeri 1 Piyungandengan baik dan lancar.

Laporan ini disusun sebagai bagian terakhir dalam pelaksanaan magang III terintegrasi PLT mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang diawali dengan kegiatan aktif penuh di sekolah mulai tanggal 15 September 2017 sampai 15 November 2017. Dalam pelaksanaan PLT banyak pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, ucapan rasa terimakasih penyusun sampaikan kepada:


1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor UNY
2. Pihak LPPMP sebagai pengatur administrasi dan kelancaran kegiatan PLT
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
4. bapak Drs. Agus Sumhendratin Suryobroto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan dukungan serta bimbingan selama pelaksanaan PLT
5. Bapak Mohammad Fauan, M.M selaku kepala sekolah SMA N 1 Piyunganserta guru pembimbing mata pelajaran penjas yang meluangkan banyak waktu untuk konsultasi dan memberikan masukan, arahan, serta bimbingan selama pelaksanaan PLT
6. Bapak Hery Kurniawan Akhmad I, M.Pd, BI selaku koordinator PLT SMA N 1 Piyungan
7. Bapak Dwi Murtiyadi S,Pd. penjas selaku Guru Pembimbing yang telah memberikan dukungan serta bimbingan selama pelaksanaan PLT
8. Bapak/Ibu Guru dan Staf Karyawan SMA N 1 Piyunganyang telah membantu selama pelaksanaan PLT
9. Siswa-siswi SMA N 1 Piyunganterutama untuk kelas X S 2, X S 3, X A 2 dan XI IPS 1 atas kerjasamanya dalam pelaksanaan berbagai program baik program kelompok maupun program individu
10. Kawan-kawan seperjuangan yaitu Tim PLT SMA N 1 Piyunganyang selalu bersama dalam suka maupun duka.
11. Keluarga yang selalu memberikan doa serta dukungan moral dan material.

Penyusun menyadari bahwa laporan ini jauh dari kesempurnaan. Sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari kelemahan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penyusun pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Terima kasih.

Yogyakarta, 15 November 2017

Penyusun,



Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

DAFTAR ISI	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi 1
B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PLT.....	.9
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	12
B. Pelaksanaan	
1. Persiapan PLT	15
2. Konsultasi	15
3. Praktik Mengajar	15
4. Pendekatan, metode dan Media Pembelajaran	16
5. Evaluasi	17
C. AnalisisHasilPelaksanaan.....	17
D. Refleksi	18
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	21
B. Saran	22
Daftar Pustaka.....	24
Lampiran	25

DAFTAR LAMPIRAN

1. MATRIKS PELAKSANAAN PLT
2. FORMAT OBSERVASI
3. STRUKTUR ORGANISASI SMA N 1 PIYUNGAN
4. JADWAL PELAJARAN
5. JADWAL PELAJARAN PENJAS
6. JADWAL MENGAJAR
7. KALENDER AKADEMIK
8. PERHITUNGAN JAM DAN MINGGU EFEKTIF
9. PROGRAM TAHUNAN
10. PROGRAM SEMESTER
11. RPP
12. DAFTAR NILAI
13. CATATAN HARIAN
14. DAFTAR HADIR
15. DOKUMENTASI
16. SILABUS
17. KARTU BIMBINGAN DPL
18. SERAPAN DANA
19. JURNAL PJOK
20. STRUKTUR SEKOLAH
21. JADWAL EKSTRAKULIKULER

PRAKTEK LAPANGA TERBIMBING (PLT)

SMA N 1 PIYUNGAN

ABSTRAK

Oleh: Renaldi Dimas Surya Widada (14601241020)

PendidikanJasmaniKesehatan Dan Rekreasi /FIK

Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) 2017 dilaksanakan di SMA N 1 Piyungan, bertujuan untuk memberikan pengalaman dan kesempatan kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dalam rangka melatih dan mengembangkan potensi keguruan atau kependidikan. Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempelajari, mengenal, dan melaksanakan praktik pembelajaran kelas, serta dapat digunakan oleh mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam kehidupan nyata disekolah. Selain itu, PLT dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam proses KBM, agar nantinya mahasiswa mempunyai bekal untuk terjun kedalam dunia pendidikan sebagai tenaga pendidik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan berbagai pihak, ditemukan beberapa persoalan atau permasalahan yang ada di SMA N 1 Piyungan. Melihat situasi dan kondisi tersebut, maka dibentuk suatu rancangan program kerja PPL sebagai upaya menangani permasalahan yang ada. Program Kerja Praktik Lapangan (PPL) yang dirancang meliputi: pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), evaluasi, program tahunan, dan program semester. di sekolah SMA N 1 PIYUNGAN juga memiliki banyak prestasi olahraga sesuai dengan bidang olahraga yang diampu siswa

Secara keseluruhan program kerja PLT dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil dari program kerja meliputi: terbuatnya Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pembuatan analisis ulangan harian, program tahunan, dan program semester. Hasil yang diperoleh dari kegiatan PLT yaitu mahasiswa mendapatkan pengalaman nyata berkaitan dengan perencanaan, penulisan perangkat pembelajaran, proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Mahasiswa telah dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu serta ketrampilan yang dimiliki sesuai dengan program studi masing-masing.

Kata Kunci: *Praktik Lapangan Terbimbing (PLT), SMA N 1 Piyungan, penjas*

BAB I

PENDAHULUAN

Menurut undang-undang nomor 14 tentang guru dan dosen tahun 2005, guru dituntut untuk memiliki empat kompetensi yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Untuk mendukung pengembangan kompetensi tersebut maka Magang III terintegrasi matakuliah Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) diselenggarakan. Program yang selanjutnya banyak disebutkan sebagai PLT (bukan PPL) dimulai tahun 2017 ini bersifat wajib tempuh bagi mahasiswa dengan beban 3 sks bagi mahasiswa S1, dilaksanakan di sekolah atau lembaga dengan bimbingan dosen dan guru pembimbing yang telah dilatih dan mempunyai kualifikasi khusus. Namun, sebelum dapat mengikutinya, mahasiswa juga diharuskan lulus magang II terintegrasi pembelajaran mikro yang berisi kegiatan observasi pada bulan maret di sekolah tujuan PLT dan melakukan simulasi pengajarannya di kampus terlebih dahulu.

PLT sendiri bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah atau layanan di lembaga dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan. Program ini merupakan kesempatan untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan sekolah atau lembaga yang terkait dengan proses pembelajaran/ layanan dan juga untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam penerapan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam pembelajaran di sekolah atau lembaga.

Selama kurun waktu 15 September 2017 – 15 November 2017 penyusun mendapatkan kesempatan untuk melaksanakan program PLT di SMA N1 PIYUNGAN bersama 24 orang rekan dari program studi lain. Sekolah ini bertempat di Padukuhan Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, D.I Yogyakarta kode pos 55792.

A. Analisis Situasi

SMA Negeri 1 Piyungan adalah salah satu sekolah di Kabupaten Bantul yang ditempati untuk pelaksanaan PLT oleh mahasiswa kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Sebelum pelaksanaan, mahasiswa beserta tim melakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi sekolah baik dari potensi maupun permasalahan serta sarana prasarannya.

Sekolah ini memiliki luas bangunan 3.768 m^2 yang berdiri di atas lahan seluas 8.000 m^2 . Lokasinya cukup strategis karena terletak tak jauh dari jalan raya, sekitar 1500 m dari jalan utama, yaitu Jalan Wonosari KM 10 (Yogyakarta-Gunung Kidul). Suasananya cukup kondusif untuk kegiatan belajar mengajar, tidak bising, bersih, lingkungan yang asri. Komunikasi yang terjalin dengan warga bisa dibilang harmonis. Beberapa fasilitas penunjang juga mempermudah dan menambah kenyamanan warga sekolah, seperti swalayan, kelomtong, warung, dan jasa fotokopi.

1. Sejarah, Visi Misi dan Tujuan Sekolah

SMA N1 Piyunganmeulai operasional sebagai afilian dari SMA N1 Baguntapan sejak tahun ajaran 1991/1992 dengan kepala sekolah Ibu Dra. Tumi Raharjo, dan seudah menempati gedung baru bertempat di Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul yang diresmikan pada Bulan Agustus tahun 1991 oleh Kakanwil Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu Bapak Drs. Sulistiyo. Fasilitas yang dimiliki pada saat itu adalah 4 ruang kelas, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang TU, 1 ruang guu, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang Laboratorium IPA, dan jumlah karyawan tidak tetap sebanyak 2 orang guru tetap 2 orang. Selebihnya sebagai pelaksana harian TU dan guru mat pelajaran berasal dari SMA N1 Banguntapan. Jumlah kelas paralel adalah 2, dan merupakan peserta didik angkatan pertama yang berjumlah 80 orang. Dalam perjalanan filial, kepala sekolah berganti dari Ibu Dra. Tumi Raharjo kepada Bapak R Sugito BA.SMA N1 PiyunganBantul dinyatakan berdiri dengan SK Menteri Nomor 0216/O/1992.

a. Visi SMA Negeri 1 Piyungan

Terwujudnya SMA yang “Tuntas Diri Lingkungan” yaitu lulusan yang santun, berprestasi, mandiri, dan peduli ligkungan.

b. Misi SMA Negeri 1 Piyungan

- 1) Menyelenggarakan pendidikan karakter yang berorientasi pada iman dan taqwa (imtaq) serta pendidikan humaniora
- 2) Memaksimalkan penyelenggaraan pendidikan dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni
- 3) Memberikan bekal ilmu pengetahuan untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi
- 4) Memberikan bekal pelajaran keterampilan dan kewirausahaan dalam meningkatka kegiatan intra dan ekstrkurikuler
- 5) Meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan

c. Tujuan SMA N1 Piyungan

- 1) Membentuk insan yang berbudi pekerti luhur, santun, dan penuh toleransi
- 2) Membentuk pribadi pejuang yang sehat dan sanggup menggali kelebihan diri sendiri
- 3) Mempersiapkan siswa dalam penguasaan ilmu pengetahuan untuk bekal melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi
- 4) Meningkatkan prestasi siswa di bidang akademik dan non akademik
- 5) Membekali siswa dengan berbagai keterampilan hidup
- 6) Mempersipkan siswa dalam bidang kewirausahaan untuk bekal hidup mandiri.

2. Kondisi Fisik Sekolah

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan selama observasi, maka diperoleh data sebagai berikut:

a. Ruang Administrasi

- 1) Ruang Kepala Sekolah
- 2) Ruang Guru
- 3) Ruang Karyawan
- 4) Ruang Tata Usaha
- 5) Ruang Bimbingan dan Konseling

b. Ruang Pengajaran

- 1) Ruang Kelas

Terdapat 20 ruangan untuk seluruh kelas, dengan susunan sebagai berikut:

- | | |
|----------------------|------------|
| a) Kelas X IA 1-4 | : 4 Kelas |
| b) Kelas X S 1-3 | : 3 Kelas |
| c) Kelas XI IPA 1-4 | : 4 Kelas |
| d) Kelas XI IPS 1-3 | : 3 Kelas |
| e) Kelas XII IPA 1-4 | : 4 Kelas |
| f) Kelas XII IPS 1-2 | : 2 Kelas |
| Jumlah | : 20 Kelas |

- 2) Laboratorium

- a) Laboratorium IPA

Terdiri dari 3 laboratorium, yaitu laboratorium Biologi, Kimia, dan Fisika.

- b) Laboratorium Komputer
- c) Laboratorium Keterampilan

- d) Laboratorium Seni
- e) Laboratorium IPS

c. Ruang Penunjang

- 1) Perpustakaan
- 2) Ruang OSIS
- 3) Ruang Keterampilan
- 4) Ruang UKS
- 5) Ruang Aula
- 6) Masjid
- 7) Ruang piket/ hall
- 8) Gudang
- 9) Kantin
- 10) Tempat parkir
- 11) Kamar mandi dan WC
- 12) Lapangan basket
- 13) Lapangan tenis
- 14) Lapangan futsal
- 15) Lapangan volly
- 16) Hotspot Area

3. Kondisi Non Fisik

a. Tenaga Pendidik dan Karyawan

SMA N1 Piyunganmemiliki 41 guru, 25 guru tetap, dan 12 guru tidak tetap. Sedangkan untuk karyawan berjumlah 12 dengan status pegawai tetap, dengan rincian sebagai berikut:

1) Potensi Guru

No	Pend. Terakhir	Guru Tetap	Guru Tidak Tetap	Jumlah
1.	S3	-	-	-
2.	S2	4	-	4
3.	S1	25	12	37
	Jumlah	29	12	41

2) Potensi Karyawan

No	Pend. Terakhir	Peg. Tetap	Peg. Tidak Tetap	Jumlah
1.	S1	1	-	1
2.	D1/D2/D3	1	-	1
3.	SLTA/ SMA	7	-	7
4.	SLTP/ SMP	2	-	2
5.	SD	1	-	1
	Jumlah	12		12

b. Potensi Siswa

1) Jumlah Siswa Kelas X

Kelas	X IPA 1	X IPA 2	X IPA 3	X IPA 4	X IPS 1	X IPS 2	X IPS 3
Laki-laki	12	12	10	11	8	10	12
Perempuan	12	9	12	11	15	13	12
Jumlah	24	21	22	22	23	23	24
Jumlah Total	159						

2) Jumlah siswa kelas XI..

Kelas	XI IPA 1	XI IPA 2	XI IPA 3	XI IPA 4	XI IPS 1	XI IPS 2	XI IPS 3
Laki-laki	13	11	10	10	15	12	10
Perempuan	12	14	15	14	6	9	11
Jumlah	25	25	25	24	21	21	21
Jumlah Total	162						

3) Jumlah siswa kelas XII.

Kelas	XI IPA 1	XI IPA 2	XI IPA 3	XI IPA 4	XI IPS 1	XI IPS 2
Laki-laki	12	10	10	9	17	10
Perempuan	9	11	13	15	8	16
Jumlah	21	21	23	24	25	26
Jumlah Total	140					

4. Ekstrakurikuler

SMA Negeri 1 Piyunganmemiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan OSIS. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah antara lain:

No.	Hari	Ekstrakurikuler	Pendamping	Peserta
1.	Senin	Batik	Hari Sonata, S.Pd	X IPA 1 & X IPS 3
				X IPA 2 & X IPS 3
		Taekwondo	Burhanudin Tsani	X & XI
		Tek. Informasi	Titi Sari, S. Kom	X & XI
2.	Selasa	Batik	Hari Sonata, S.Pd	X IPA 3 & X IPS 3
				X IPA 4 & X IPS

				3
		Fotografi	Hans Hermang Minata, S.Sos M.A	X/ XI
		Seni Baca Al Quran	M. Fahrudin	X/ XI
3.	Rabu	Batik	Hari Sonata, S.Pd	X IPS 1 & X IPS 3
				X IPS 2 & X IPS 3
4.	Kamis	Pramuka	1. Joko Antoro 2. Duwi Candra 3. Lilin Anjara	X
5.	Jumat	Seni Tari	Novita Putri, S.Pd	X/XI
		Seni Musik	Nehemina Arie	X/XI
		Sepak Bola	Yudi Dwi Antoro, S.Pd	X/XI
		Bola Volly	Mulyanto, S.Pd	X/XI
		Bola Basket	Nur Huda Latif	X/XI
		PMR	Bachar Herulaksono	X/XI
6.	Sabtu	English Club	Umi Sa'adiyah, S.Pd	X/XI
		Film Pendek	Titi Sari, S.Kom	X/XI
		Hadroh	Haidar Mutaqien, S.Ag	X/XI
		Karate	Faisal Apriadi	X/XI
		Tonti	Tri Laksono	X/XI
		Bola Tangan	Dwi Murti Yadi, S.Pd	X/XI
		Futsal	Tri Nur Cahyadi	X/XI

5. Potensi Siswa

Siswa SMA N1 Piyungan memiliki potensi yang beragam di bidang akademik maupun non-akademik. Kegiatan ekstra cukup populer di kalangan siswa. Beberapa siswa bahkan mengikuti beberapa ekstrakurikuler sekaligus. Tidak hanya di dalam, namun juga luar sekolah seperti menjalin komunikasi dengan ekstra atau komunitas sejenis di luar sekolah, mengikuti workshop-workshop, serta ada juga yang ikut klub di luar sekolah. Ini menunjukkan bahwa siswa SMA N1 Piyungan memiliki semangat yang tinggi untuk menggali kemampuannya, aktif, serta produktif.

Selama melakukan pengamatan dan komunikasi, sebagian besar siswa memiliki kecenderungan untuk percaya diri dalam mengeksplorasi diri mereka sendiri. Hubungan dengan guru atau pihak orang tua di sekolah juga harmonis dan cair, sering terjadi komunikasi yang positif dan menyenangkan seperti bercanda dengan tetap menjaga etika. Kultur tersebut sangat baik untuk keefektifan pembelajaran dan keberhasilan pendidikan karakter mandiri.

Selain itu, sekolah juga secara konsisten mendidik siswanya untuk disiplin. Dari waktu ke waktu, tingkat keterlambatan cenderung menurun. Ketaqwaan yang juga merupakan tujuan pendidikan selalu ditanamkan melalui kegiatan keagamaan. Demokrasi dan toleransi dijunjung tinggi di SMA N1 Piyungan ini.

6. Potensi Guru dan Karyawan

Guru dan karyawan SMA N1 Piyungan secara keseluruhan sudah memenuhi kualifikasi pendidikan minimal sebagai kebutuhan dan tolok ukur profesionalitas kinerja. Rata-rata usia dari seluruh tenaga pendidikan masih bisa dikatakan muda, ini merupakan potensi besar untuk dapat memajukan sekolah dengan program-program yang segar dan inovatif serta manajemen yang lebih baik. Karyawan memberikan pelayanan yang ramah, keamanan sekolah pun juga ikut serta dalam menjaga situasi kondusif sekolah.

7. Fasilitas Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dan Media

Keperluan sekolah secara keseluruhan dalam kondisi lengkap dan baik. Setiap kelas dilengkapi dengan *projector* sebagai alat pembelajaran modern serta terdapat *cctv* untuk memantau kondisi kelas. *Hotspot Wifi* juga disediakan dengan kondisi cukup baik untuk menunjang informasi yang diperlukan dalam pembelajaran. Selain kelas, terdapat ruangan khusus yang

memadai untuk mengasah keterampilan seperti ruang tari, batik, musik, lapangan olahraga, laboratorium kimia, laboratorium biologi. Dan laboratorium fisika yang sedang dalam tahap renovasi. Beberapa yang perlu untuk direvitalisasi adalah keberadaan penunjang seperti kipas angin, spidol, serta remote *projector*. Laboratorium IPS juga tersedia namun dalam kondisi belum optimal untuk dimanfaatkan.

8. Kurikulum

Kurikulum untuk kelas X sudah menggunakan Kurikulum 2013 (Kurtilas) dan selebihnya masih Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan/ Kurikulum 2006 (KTSP). Bahkan ada guru yang mengatakan bahwa antara Kurtilas maupun Kurtinam memiliki karakteristik serta langkah-langkah yang sama dalam pembelajaran. Peserta didik Kurtinampun juga siap untuk diberikan model pembelajaran Kurtilas

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PLT

Berdasarkan analisis situasi dan kondisi dari hasil observasi, mahasiswa PLT dapat merumuskan program-program yang sesuai untuk keefektivan proses pembelajaran serta dapat mengasah kemampuan untuk merencanakan lalu mengoptimalkan dalam pelaksanaannya dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Selain itu, mahasiswa PLT juga telah melalui beberapa tahap hingga akhirnya mampu menyelesaikan waktu pelaksanaan praktik. Tahap tersebut antara lain:

1. Tahap Pengajaran Mikro (*Microteaching*)

Kuliah wajib tempuh ini memiliki beban sebesar 2 SKS untuk membekali mahasiswa seelum terjun ke sekolah. Untuk mengikuti PLT, mahasiswa disyaratkan untuk memiliki nilai minimal B untuk matakuliah ini. Seluruh kelas di satu angkatan dibagi menjadi beberapa kelompok untuk ditentukan jadwal beserta dosen pembimbing. Perkuliahan berlangsung di sebuah ruangan khusus yang dapat dipantau secara keseluruhan oleh dosen. Dosen menilai dan mengevaluasi, kebanyakan bahkan adalah motivasi yang bermanfaat. Sesama rekan bisa bertukar teknik mengajar yang baik, aplikatif, menyenangkan dan tidak membosankan.

2. Tahap Observasi

Observasi juga dilaksanakan dalam ruang kelas pada saat kegiatan belajar mengajar mata pelajaran terkait. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa dapat melihat atau mengamati sendiri secara langsung bagaimana

proses belajar mengajar yang dilakukan oleh seorang guru di dalam kelas.

Hal-hal yang menjadi bahan pengamatan antara lain :

- a. Cara membuka pelajaran
- b. Penyajian materi
- c. Metode pengajaran
- d. Penggunaan bahasa
- e. Penggunaan waktu
- f. Gerak
- g. Cara memotivasi peserta didik
- h. Teknik bertanya
- i. Teknik penguasaan materi
- j. Penggunaan media
- k. Bentuk dan cara evaluasi
- l. Menutup pelajaran

3. Tahap Pembekalan

Pembekalan dilaksanakan di kampus dengan tujuan untuk memberikan persiapan materi teknis dan memberikan wawasan bagi mahasiswa tentang segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan PLT. Pembekalan dilaksanakan di tingkat fakultas dan terdapat jam tambahan di tingkat universitas. Yang kedua diperuntukkan bagi mahasiswa yang sebelumnya berhalangan hadir. Pembekalan tersebut merupakan hasil dari evaluasi kegiatan praktik yang selama ini dilaksanakan, sehingga ini perlu untuk dilaksanakan agar PLT dapat dilaksanakan lebih baik.

4. Tahap Penerjunan

Seluruh mahasiswa PLT secara serempak mengikuti kegiatan penerjunan di Gedung Olah Raga (GOR) Universitas.

5. Tahap Penyerahan

Seluruh tim PLT didampingi dengan DPL penyerahan menyampaikan maksud dari kegiatan selama dua bulan ke depan dan menyatakan siap mengikuti seluruh kegiatan di sekolah. Kepala sekolah dan wakil bidang kurikulum yang merupakan koordinator PLT dari pihak sekolah menyambut dan menerima. Kepala Sekolah juga mengatakan bahwa SMA N1 Piyungankini menjadi “kampus” mahasiswa

6. Tahap Observasi PLT

Observasi ini dilakukan dalam dua periode. Pertama adalah sesaat setelah pembentukan kelompok PLT diumumkan yaitu juga bersamaan dengan pelaksanaan kuliah *microteaching*. Data yang diperoleh pada

observasi pertama digunakan sebagai acuan melakukan praktik mengajar di perkuliahan *microteaching*. Dan periode kedua dilakukan setelah penyerahan PLT. Mahasiswa diberikan kesempatan lagi untuk mengamati kondisi sekolah, kondisi lembaga, kondisi peserta didik, dan pelaksanaan pembelajaran di kelas untuk dijadikan acuan dalam pembuatan program yang juga harus memenuhi minimal jam yang ditentukan dan efektif.

7. Tahap Pelaksanaan Praktik Mengajar

Mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk melaksanakan minimal 8 kali praktik mengajar di kelas, baik terbimbing maupun mandiri. Dalam hal ini, mahasiswa telah melaksanakannya yaitu mengampu kelas X IPS 1, X IPS 3, XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3. Guru pembimbing memantau perkembangan dan melakukan evaluasi terhadap penampilan mahasiswa. Guru juga berbagi model dan metode pembelajaran secara intensif kepada mahasiswa praktikkan.

8. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan oleh mahasiswa bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah diajarkan di kelas, serta sejauh mana keberhasilan mahasiswa dalam mengajar. Hasil evaluasi bisa menjadi bahan pertimbangan untuk langkah dan teknik dalam pertemuan berikutnya. Evaluasi dapat berupa kuis, ulangan harian, penugasan, serta pertanyaan dialogis saat proses pembelajaran.

9. Tahap Penyusunan Laporan

Tahap akhir dari keseluruhan pelaksanaan PLT adalah pada tahap ini. Laporan adalah administrasi hasil dari pelaksanaan praktik selama dua bulan, yang memuat segala hal mulai pengamatan, pelaksanaan, evaluasi, dan rekam jejak lainnya.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan Program dan Kegiatan PLT

Sebelum mahasiswa melakukan PLT di sekolah secara langsung, terlebih dahulu melakukan persiapan, yang meliputi observasi kelas, pengajaran mikro dan pembekalan, dan pembuatan persiapan mengajar. PLT yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intrakulikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PLT dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PLT, guru pembimbing, peserta didik serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PLT.

Kegiatan PLT 2017 dilaksanakan dari tanggal 15 September sampai 15 November 2017. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro. Sebelum melaksanakan PLT tentunya ada persiapan-persiapan yang harus dilakukan dari pra PLT sampai penerjunan di lapangan. Persiapan tersebut antara lain :

1. Kuliah Pembelajaran

Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung atau keadaan yang nyata.

Kegiatan ini dilakukan dalam kelompok yang hanya berjumlah sekitar 14 mahasiswa, dan diampu oleh 1 dosen pembimbing. Hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih fokus dalam menerima pelajaran. Pengajaran pembelajaran ini dilakukan minimal 4 kali praktik untuk tiap mahasiswa. Adapun hal-hal yang dipelajari dan dipraktikkan dalam kuliah pembelajaran adalah:

- a. Praktik penyusunan perangkat pembelajaran berupa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan penyiapan media pembelajaran yang akan dipakai dalam proses pembelajaran
- b. Praktik membuka pelajaran
- c. Praktik penggunaan metode pembelajaran yang dianggap sesuai dengan materi yang akan disampaikan kepada siswa.
- d. Praktik menyampaikan materi pelajaran.
- e. Teknik bertanya kepada siswa.

- f. Teknik penguasaan kelas.
- g. Praktik menggunakan media pembelajaran.
- h. Praktik menutup pelajaran.

2. Pembekalan PLT

Pembekalan pertama dilaksanakan di tingkat fakultas untuk seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah PLT sebelum diterjunkan di sekolah. Pembekalan kedua dilaksanakan oleh DPL PLT masing-masing kelompok yang sudah ditentukan oleh LPPMP. Selain itu, setiap jurusan juga didampingi oleh satu orang dosen pembimbing PLT yang berasal dari dosen pengajar di jurusan yang bersangkutan.

Pembekalan PLT dengan DPL PLT dilakukan sebelum dan selama PLT berlangsung, artinya pembekalan tidak hanya dilaksanakan sebelum PLT berjalan, tetapi juga selama PLT dilaksanakan dimana mahasiswa berhak untuk berkonsultasi dengan DPL PLT masing-masing.

3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi kelas khusus mata pelajaran Penjas dilaksanakan pada bulan Maret 2017. Kegiatan yang dilaksanakan adalah mengikuti guru pembimbing dalam pelajaran Penjaskelas X. Tujuan observasi ini adalah agar mahasiswa mempunyai pengetahuan dan tambahan pengalaman dari guru pembimbing dalam hal mengajar dan pengelolaan kelas.

Dalam kegiatan ini yang diamati adalah berbagai aktifitas yang dilaksanakan di kelas mulai dari membuka pelajaran, interaksi dengan siswa, metode dan media yang digunakan dalam pembelajaran, penggunaan waktu sampai dengan menutup pelajaran. Aspek-aspek yang diamati adalah

- a. Perangkat Pembelajaran
 - 1) Silabus
 - 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Proses Pembelajaran
 - 1) Membuka Pelajaran
 - 2) Penyajian Materi
 - 3) Metode Pembelajaran
 - 4) Penggunaan Bahasa
 - 5) Penggunaan Waktu
 - 6) Gerak Tubuh
 - 7) Cara memotivasi Siswa
 - 8) Teknik Bertanya
 - 9) Teknik Penguasaan Kelas

10) Bentuk dan Cara Evaluasi

11) Menutup Pelajaran

c. Perilaku Siswa

1) Perilaku Siswa di dalam Kelas

2) Perilaku Siswa di Luar Kelas

4. Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Mahasiswa PLT diwajibkan untuk membuat persiapan mengajar di kelas. Dalam hal ini mahasiswa PLT diwajibkan untuk membuat perangkat pembelajaran yang meliputi RPP(Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), media pembelajaran, lembar presensi dan lembar penilaian serta lembar analisis nilai ulangan siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum digunakan untuk PLT.

Sesuai dengan kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di kelas X IPA 2,X IPS 2, dan XI IPS 1 .Kurikulum yang digunakan untuk kelas X adalah Kurikulum 2013 sedangkan kelas XI adalah Kurikulum 2006 (KTSP). Materi yang diberikan oleh guru pembimbing kepada praktikan yaitu tentang sepakbola , bola volley , softball , bola basket , kebugaran , NARKOBA , lari jarak pendek ,bulu tangkis

5. Persiapan Pembuatan Perangkat Pembelajaran (RPP dan Media)

Persiapan ini merupakan praktik mengajar terbimbing. Mahasiswa mendapat arahan dari guru pembimbing untuk menyiapkan dan membuat perangkat pembelajaran yang harus diselesaikan oleh seorang guru. Selain itu guru juga memberikan pengetahuan mengenai model dan metode pembelajaran. Perangkat pembelajaran meliputi RPP dan media pembelajaran. Pembuatan RPP dilaksanakan sebelum melaksanakan kegiatan mengajar di kelas.

B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan

1. Persiapan Mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan mengajar, seperti merencanakan pembagian jadwal mengajar dengan rekan satu jurusan, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta mempersiapkan materi beserta tugas-tugas yang akan diberikan sesuai dengan model dan metode pembelajaran.

2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Dalam setiap kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada praktikan agar melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswa SMA N1 Piyungandalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi-solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar di kelas dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

3. Melaksanakan Praktik Mengajar

Praktik mengajar dimulai secara intensif pada tanggal 20 September 2017 sampai dengan 11 November 2017 di kelas X IPS 3 ,X IPS 2, X IPA 2, dan XI IPS 1 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan PLT

No	Hari, tanggal	Jam ke-	Materi
1	Rabu 20 September 2017	3-6	Bola volley passing bawah dan atas
2.	jumat, 06 Oktober 2017	3-6	Atletik lari jarak pendek
3.	Kamis 12 oktober 2017	1-2	Sepakbola teknik dasar
4.	Rabu 18 oktober 2017	3-6	Bola basket shooting
5	Kamis, 19 oktober 2017	1-2	Kebugaran circuit training
6.	Kamis, 19 oktober 2017	3-6	Bola basket shooting
7.	Rabu , 25 oktober 2017	3-6	Tolak peluru
8	Kamis, 26 oktober 2017	3-6	Tolak peluru
9	Rabu , 1 November 2017	3-6	Badminton backhand fore hand
10	Kamis 2 November 2017	3-6	Badminton backhand fore hand
11	Rabu , 08 November 2017	3-6	Softball
12	Kamis, 09 November 2017	3-6	Softball

4. Pendekatan, Metode dan Media Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan materi adalah pendekatan *Santifik*. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali pengetahuan siswa pada kehidupan sehari-hari yang sering ditemui oleh siswa, sehingga akan memberikan kompetensi kepada siswa dalam menghadapi permasalahan yang sesuai dengan materi yang diajarkan, penggunaan pendekatan ini juga dimaksudkan untuk menambah keaktifan siswa di dalam kelas. Pada umumnya model pembelajaran yang digunakan adalah *inquiry* atau *discovery learning*, *problem based learning*, dan *project based learning*. Metode yang digunakan bervariasi yaitu ceramah, diskusi kelompok, diskusi video atau media, dan *discovery*. Terutama untuk kelas X yang menggunakan kurikulum 2013 revisi 2016, peserta didik dibekali kompetensi yang sedang dituntut untuk dikuasai pada abad 21 ini.

Kita ketahui bersama, perkembangan masyarakat dewasa ini sedang mengalami sebuah era yang penuh dengan persaingan yang bersifat global, berlaku untuk seluruh masyarakat dunia. Sebuah negara harus menyiapkan generasinya dengan baik agar mampu bertahan, menjawab, dan menyikapi tantangan dunia tersebut melalui pendidikan. Oleh karenanya, dikenal kompetensi 4C yang terdiri dari kemampuan belajar dan berinovasi, literasi, dan kecakapan hidup. Selanjutnya, 4C tersebut meliputi budaya literasi, kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, dan berkreasi. 4C menjadi kompetensi wajib di setiap proses pembelajaran.

5. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi dilakukan dengan penilaian dari penugasan individu, unjuk kerja kelompok beserta laporannya, penugasan kelompok, review soal, ulangan harian dan remedial serta pengayaan. Evaluasi digunakan untuk mengukur seberapa jauh peserta didik menguasai materi pelajaran yang disampaikan sekaligus juga untuk mengukur seberapa jauh keefektifan pembelajaran yang telah dilakukan oleh mahasiswa PLT.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan

Analisis hasil pelaksanaan PLT SMA N1 Piyungan terdiri dari:

1. Analisis Pelaksanaan Program

a) Pelaksanaan Program PLT

Rencana program PLT yang diselenggarakan universitas, disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah

ditentukan. Berdasarkan catatan-catatan, dari segi pelaksanaan selama ini seluruh program kegiatan PLT dapat terealisasi dengan baik.

Selama pelaksanaan PLT, mahasiswa memperoleh pengalaman yang nyata tentang bagaimana menjadi seorang guru, bagaimana beradaptasi dengan lingkungan sekolah, baik dengan guru, karyawan maupun siswa. Mampu mengelola potensi-potensi yang ada, yang telah diobservasi, berusaha mengoptimalkan serta memberi alternatif pencapaian lain melalui program yang diusahakan. Tentunya tidak hanya berupa pembelajaran di kelas yang bersifat mikro, namun juga hal-hal yang terdapat di sekolah yang bersifat lebih makro, fisik maupun non-fisik.

Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk menggunakan ide atau gagasan dalam praktik mengajar, baik metode mengajar, mengelola kelas dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas.

Sekolah melalui beberapa pihak, koordinator dan karyawan sekolah juga berpartisipasi membantu program-program yang dilaksanakan praktikan. Selain guru, koordinator dan karyawan faktor pendukung yang lain adalah para siswa sendiri. Kemauan dan kesungguhan mereka ketika mengikuti pelajaran telah memberi andil atas tercapainya target dalam proses pembelajaran yang diberikan.

Menjalani profesi sebagai guru selama pelaksanaan PLT telah memberi gambaran yang sangat jelas bahwa profesi ini bukan hanya menuntut penguasaan materi dan metode, namun juga menuntut kemampuan mengelola kelas, berinteraksi dengan warga sekolah (kepribadian), serta kemampuan mengatur waktu. Ini yang disebutkan bahwa PLT adalah gerbang sekolah bagi calon pendidik.

Kesulitan, hambatan, dan tantangan dalam melaksanakan program PLT dapat diatasi dengan baik dengan bimbingan guru pembimbing lapangan, beserta dosen pembimbing lapangan. Mahasiswa telah berusaha mengoptimalkan kemampuannya dalam melaksanakan program ini. Secara ringkas, rincian praktik mengajar yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

- a. Praktek Mengajar, praktik mengajar dimulai tanggal 20 September sampai 09 November 2017. Setiap mahasiswa pada setiap jurusan mempunyai guru pembimbing dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Jumlah jam mengajar per minggu disesuaikan dengan jumlah jam pelajaran untuk masing-masing mata pelajaran yang diampu.

- b. Pembuatan atau Penambahan Media Pembelajaran, berupa modul dan alat pembelajaran yang dapat digunakan untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar di kelas.
- c. Administrasi guru, mahasiswa belajar melaksanakan administrasi guru seperti pengisian kemajuan kelas, dan pengisian perangkat administrasi guru seperti presensi siswa.
- d. Mahasiswa PLT 2017 di SMA N 1 Piyungan secara tim juga melaksanakan program bersama. Antara lain inventarisasi yang meliputi pembuatan denah, pembuatan sketsel, serta jam dinding. Kedua ada kampus ekspose yaitu sosialisasi untuk melanjutkan ke jenjang perkuliahan pada peserta didik. Selanjutnya ada pameran yang dibersamakan dengan pentas seni sebagai perpisahan. Semua didasarkan pada potensi yang ada di sekolah.

D. Refleksi

Kegiatan PLT merupakan wujud pengabdian terhadap masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah sebagai calon pendidik (guru). Kegiatan ini membangun kompetensi dan kemampuan yang ada dalam diri mahasiswa untuk diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan di lingkungan sekolah. Pengalaman yang didapat mahasiswa selama melaksanakan praktik di sekolah sangat berharga dan menjadi bekal penting untuk masa mendatang.

Kegiatan ini juga membuat mahasiswa memahami arti penting dari seorang yang sedang tampil menyampaikan ilmu di kelas. Mahasiswa dapat memahami bagaimana kendala dalam menyampaikan sesuatu yang harus dipahami oleh orang banyak, seperti saat mahasiswa melaksanakan praktik mengajar dan harus membuat seluruh peserta didik menaruh perhatian dan paham terhadap apa yang mahasiswa sampaikan. Untuk melakukan hal tersebut, mahasiswa harus belajar melalui bimbingan guru, bimbingan dosen, dan diskusi dengan yang memiliki pengalaman dan profesional di bidangnya.

1. Faktor Pendukung

- Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan dalam proses pembelajaran dapat diketahui. Selain itu, praktikan diberikan masukan-masukan untuk perbaikan.
- Guru pembimbing yang sangat rapi dalam administrasi, sehingga praktikan mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman dalam pembuatan administrasi guru

- Media pembelajaran yang digunakan sangat mendukung sehingga memperlancar proses belajar mengajar
- Penguasaan materi dan ilmu yang diampu juga menentukan untuk membuka wawasan baru yang segar
- Kecakapan diri untuk mengelola diri sangat diperlukan karena menghadapi orang banyak apalagi dengan tujuan pendidikan adalah hal yang tidak mudah dan harus memiliki tingkat keefektifan yang tinggi serta efisien.

2. Hambatan-Hambatan

Walaupun demikian selama pelaksanaan PLT, mahasiswa mengalami beberapa hambatan atau permasalahan, antara lain :

Permasalahan dan cara Mengatasi

- a. Masalah yang timbul pada kegiatan PLT ini antara lain :
 - 1) Kemampuan siswa dalam menerima dan memahami materi tidak sama.
 - 2) Keaktifan siswa yang kurang.
 - 3) Kondisi lingkungan yang tidak mendukung atau bahkan mengganggu.
 - 4) Jam pelajaran yang semakin akhir akan semakin tidak kondusif dikarenakan lelah, bosan, dan tidak bersemangat.
 - 5) kurangnya sarana dan prasarana dan juga alat
- b. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut :
 - 1) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.
 - 2) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
 - 3) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristik siswa di tiap-tiap kelas.
 - 4) Penyampaian materi harus pelan-pelan.
 - 5) Memberikan peringatan agar tidak ramai pada waktu pelajaran.
 - 6) Mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang ramai sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.
 - 7) menggunakan sarana dan prasarana serta alat seadanya dengan memodifikasi se baik dan seefektif mungkin

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PLT Universitas Negeri Yogyakarta 2017 dimulai tanggal 15 September sampai dengan 15 November 2017 berlokasi di SMA Negeri 1 Piyungan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh mahasiswa selama masa observasi, mahasiswa memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi yang secara umum di SMA N 1 Piyungandan secara khusus kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjas kelas X dan XI. Selama melaksanakan, banyak pengalaman yang didapatkan mengenai situasi dan permasalahan pendidikan di sekolah.

Program kerja PLT yang berhasil dilaksanakan adalah penyusunan rencana pembelajaran, penyusunan pelaksanaan pembelajaran, praktik mengajar dan mengadakan evaluasi pembelajaran serta beberapa program kegiatan kelompok sekolah di luar pembelajaran kelas. Berdasarkan pengalaman tersebut mahasiswa dapat mengambil beberapa kesimpulan antara lain :

1. Dari segi kepribadian, seorang pendidik dituntut untuk mampu dan cakap menjadi seorang yang dewasa dalam artian berfikir dan dan berperilaku. Kemampuan tersebut juga perlu untuk disesuaikan lagi dengan kondisi kultur sekolah dan juga perkembangan psikologis yang secara umum sedang dialami oleh peserta didik sekolah menengah atas.
2. Suatu bidang studi atau keilmuan tentu saja harus memberikan sumbangan nilai-nilai pengetahuan yang dikadunginya untuk bekal peserta didik dalam menghadapi persoalan dalam kehidupannya. Seorang pendidik sangat membutuhkan kompetensi tersebut yaitu penguasaan disiplin keilmuan dalam bidang studi.
3. Kondisi yang sangat dinamis dan saling terkait satu dengan yang lain sangat menentukan keberhasilan pembelajaran sebagai tujuan dari pendidikan. Oleh karenanya, diperlukan kemampuan yang dinamis pula yang berkelanjutan dan inovatif. Hal ini sangat ditentukan oleh pengetahuan dan keterampilan dalam metodologi pembelajaran. Efektivitas pembelajaran sangat tergantung pada pembelajaran yang diselenggarakan pendidik.
4. Kondisi sosial juga harus dipahami dalam suatu masyarakat, agar seorang bisa menyesuaikan diri dan bertahan hidup serta melakukan kontribusi positif. Termasuk masyarakat sekolah, terdapat kondisi sosial yang harus diketahui dan dipahami oleh pendidik. Setiap orang, setiap rombongan,

kelompok guru, kelompok karyawan, kelompok siswa, dan sebagainya adalah unsur sosial yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Seorang pendidik harus mampu membaca dan mengelola kondisi sosial tersebut.

5. Proses pembelajaran bagi pendidik dalam melaksanakan tugasnya perlu mendapatkan bimbingan dari pihak yang sudah berpengalaman lebih. Melakukan dialog aktif dan berbincang mengenai perkembangan yang terjadi. Hal ini cukup menentukan keberhasilan seorang calon pendidik yang baik.

B. Saran

1 Bagi Mahasiswa

Program PLT merupakan wadah pembelajaran dalam proses menjadi pendidik sekaligus perangkat pendidikan yang baik. Oleh karena itu, hasil dari pengalaman selama PLT perlu dijadikan refleksi serta referensi dalam menjadi sebuah kesatuan perangkat pendidikan. Selama kegiatan PLT berlangsung penyusun menyarankan agar kelak dalam melaksanakan PLT harus mahasiswa memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Memahami kebutuhan secara menyeluruh, mulai dari kebutuhan administratif, konsep, hingga teknis PLT. Hal ini sangat diperlukan sebagai dasar dan selama pelaksanaan tidak terdapat kendala sehingga dapat melakukan pengembangan.
- b. Manajemen waktu sangat penting untuk dilakukan. Sekolah memiliki jadwal yang harus ditaati seperti kehadiran dan lain-lain. Pengelolaan waktu di kelas juga diperlukan dan disadari, karena pembelajaran pada umumnya mengalami kendala ini, bisa dikarenakan kurang efisien atau bahkan terlalu asyik dan nyaman dalam melaksanakan pembelajaran.
- c. Mampu untuk berdialog secara aktif, menerima dan memberikan masukan serta kritikan untuk kemajuan bersama dengan pihak sekolah, guru, maupun tim PLT. Karena akan banyak hal yang belum terduga sebelumnya yang akan ditemui.
- d. Menjaga sikap positif seperti berhubungan dengan baik, saling memberikan semangat dengan rumus SAKTI yaitu semangat, aktif, kreatif dan kontributif.

2 Bagi Sekolah

- a. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih optimal.
- b. Komunikasi antar guru, karyawan dan mahasiswa praktikan hendaknya dapat ditingkatkan, sehingga komunikasi dapat terjalin dengan baik, harmonis dan lancar.
- c. Sekolah perlu mempertahankan pembinaan iman dan takwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus.
- d. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.

3 Bagi Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL)

- a. Hendaknya lebih bijak lagi dalam menempatkan mahasiswa dengan jurusan yang sama di sekolah-sekolah, sehingga tidak terjadi kelebihan jumlah mahasiswa dalam satu sekolah (jumlah mahasiswa dan jam mengajar tidak sebanding) yang menyebabkan sekolah kerepotan memberikan waktu kepada mahasiswa untuk mengajar dan mahasiswa kekurangan jam untuk praktik mengajar karena jam yang tersedia harus dibagi-bagi untuk banyak mahasiswa.
- b. Pembekalan kegiatan PLT dan sosialisasi ketentuan yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa dan sekolah hendaknya dikemas lebih baik lagi agar tidak terjadi simpang siur informasi yang menjadikan pihak mahasiswa dan sekolah menjadi kebingungan di tengah-tengah pelaksanaan PLT seperti ketentuan warna seragam, berapa kali mengajar, dsb.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2017. Materi pembekalan KKN-PPL tahun 2014.

Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Pembekalan KKN-PPL, 2017. Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2014.

Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
materi : sepakbola
Kelas/Semester : XI / 1
Tahun Ajaran : 2017/2018
Pertemua : 1 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

- 1. Koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.
- 2. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

“ Karakter siswa yang diharapkan :

- 1. Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab,-

“ Kewirausahaan / Ekonomi Kreatif :

- 1. Percaya diri, Berorientasi tugas dan hasil, Berani mengambil resiko, Berorientasi ke masa depan

B. Metode Pembelajaran

- 1. Demonstrasi
- 2. pendekatan taktik
- 3. Bagian dan keseluruhan (Part and whole)
- 4. Permainan (game)
- 5. Saling menilai sesama teman (Resiprocal)

Strategi Pembelajaran

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
<ul style="list-style-type: none">· Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none">· Latihan koordinasi teknik dasar (meng-umpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.· Bermain sepakbola dengan menggunakan	<ul style="list-style-type: none">· Siswa dapat Melakukan latihan koor-dinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan ber-kelompok dengan meng-gunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

Tatap Muka	Terstruktur	Mandiri
	peraturan yang dimodifikasi.	· Siswa dapat Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk me-numbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, ke-jujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

- C. Langkah-langkah Pembelajaran
- Pertemuan ke 1 sampai
- Kegiatan Pendahuluan (15 menit)
1. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran

2. Pemanasan secara umum

3. Berlari mengelilingi lapangan sepakbola

4. Pemanasan khusus sepakbola dalam bentuk permainan
- Kegiatan Inti (60 menit)
- Eksplorasi
- Dalam kegiatan eksplorasi :
- a) Penjelasan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

b) Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi,

- Melakukan latihan koordinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol dan menggiring bola) berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik.

- Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, Siswa:

- Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui (nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air.);
- Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui. (nilai yang ditanamkan: Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab.);

Kegiatan Penutup (15 menit)

- a) Pendinginan (colling down) (nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);
- b) Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari (nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);
- c) Berbaris dan berdoa. (nilai yang ditanamkan: Disiplin, Kerja keras, Kreati, Rasa ingin tahu, Cinta Tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat, Cinta damai, Gemar membaca, Tanggung jawab);

D. Alat dan Sumber Belajar

Alat Pembelajaran :

- Bola sepak atau sejenisnya
- Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya
- Tiang gawang
- Tiang pancang atau sejenisnya
- Peluit

Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - o Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - o Lembar Kerja Siswa (LKS), Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - o Buku permainan sepakbola
- Media elektronik
 - o Audio/video visual teknik dasar permainan sepakbola
 - Rekaman/cuplikan pertandingan sepakbola (liga sepakbola)

E. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a) Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan koordinasi teknik dasar (menendang, menahan/mengontrol bola dan menggiring bolasepak), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Contoh penilaian proses teknik dasar permainan sepakbola (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Mengumpan					Mengontrol					Menggiring					Jumlah	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menendang dan menahan bola ke sasaran tembok) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... > 25 kali > 20 kali	100%	Sangat Baik
21 – 24 kali	17 – 19 kali	90%	Baik
17 – 20 kali	14 – 16 kali	80%	Cukup
13 – 16 kali	11 – 13 kali	70%	Kurang
..... < 13 kali < 11 kali	60%	Kurang Sekali

Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (Menggiring bola) melewati rintangan selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... > 25 rintangan > 20 rintangan	100%	Sangat Baik
20 – 24 rintangan	15 – 19 rintangan	90%	Baik
15 – 19 rintangan	11 – 15 rintangan	80%	Cukup
10 – 14 rintangan	6 – 10 rintangan	70%	Kurang
..... < 10 rintangan < 6 rintangan	60%	Kurang Sekali

a. Tes Sikap (Afektif)

No .	Nam a Sisw a	Aspek yang dinilai															Σ	N A
		kerjasam a			Kejujura n			sportifita s			Percayadi ri			Semanga t				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		

3.																		
4.																		
5.																		
Ds t																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI AFEKTIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

b. tes pengetahuan (kognitif)

No .	Nam a Sisw a	Butir-butir Pertanyaan															Σ	N A
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3			Soal No.4			Soal No.5				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
dst																		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20																		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor maksimal}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan tanpa bola dalam permainan sepakbola!
2.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan dengan bola pada pola penyerangan!
3.	Sebutkan macam-macam teknik gerakan dengan bola pada pola pertahanan!
4.	Jelaskan cara melakukan menggiring dan dilanjutkan dengan menembak ke gawang!
5.	Jelaskan cara melakukan menggiring, mengontrol, dilanjutkan menembak ke gawang!


No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Nilai Rata-rata							

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Penjasorkes



Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

Piyungan 17 September 2017
Mahasiswa PLT



Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tahun Ajaran : 2017/2018
Tema : Atletik
Subtema : Teknik Dasar Tolak Peluru
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

- **Kompetensi Inti**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 1.2 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, kerjasama, santun, *responsive*, dan pro-aktif, serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 1.3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan *humaniora* dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- 1.4 Mempraktikkan keterampilan cabang olahraga atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- **Kompetensi Dasar**

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif
- 3.4 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif

- **Tujuan Pembelajaran**

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- ★ Memelihara kesehatan tubuh.
- ★ Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- ★ Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.

- ✦ Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran teknik dasar tolak peluru
- ✦ Menganalisis variasi keterampilan teknik dasar tolak peluru
- ✦ Menganalisis kombinasi keterampilan teknik dasar tolak peluru
- ✦ Menganalisa variasi keterampilan teknik dasar tolak peluru
- ✦ Menganalisa kombinasi keterampilan teknik dasar tolak peluru
- ✦ mempraktikkan variasi keterampilan teknik dasar tolak peluru
- ✦ mempraktikkan keterampilan teknik dasar tolak peluru

• **Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.5 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	<div>3.5.1 Menganalisis keterampilan dasar tolak peluru</div> <div>3.5.2 Menganalisis variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru</div> <div>3.5.3 Menjelaskan teknik dasar memegang peluru</div> <div>3.5.4 Menjelaskan teknik dasar menolak peluru gaya belakang</div>
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	<div>4.3.1 Mempraktikkan keterampilan dasar tolak peluru</div> <div>4.3.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar</div>

• **Materi Pembelajaran**

1. **Fakta:**

- ✦ Lapangan tolak peluru
 - ▲ Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi, baja atau bahan lain yang cocok yang dilengkungkan, bagian atasnya harus rata dengan permukaan tanah luarnya. Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari semen, aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar antara 20 mm sampai 6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi.
 - ▲ Garis lebar 5 cm harus dibuat di atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0.75 m pada kanan kiri lingkaran garis ini dibuat dari cat atau kayu.

- ▲ Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus di cat putih.
- ▲ Balok penahan dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam sebuah busur/lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, sehingga lebih kokoh.
- ▲ Lebar balok 11,2–30 cm, panjangnya 1,21-1,23 m di dalam, tebal 9,8-10,2 cm.

2. Konsep

- ✦ Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar(peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh jauhnya

3. Prinsip

- ✦ Teknik dasar memegang peluru : peluru diletakkan pada telapak tangan, jari-jari diregangkan, letak jari kelingking di belakang peluru, teknik ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi peserta didik yang tanganya kecil.

4. Prosedur

- ✦ Mempraktikkanketerampilan dasar tolak peluru
- ✦ Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar

• Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
3. metode penugasan
4. Inclusive (cakupan).
5. Demonstrasi.
6. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
7. Resiprocal (timbang-balik).
8. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

• Media Pembelajaran

1. Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
2. media gambar
3. Cone/corong ± 10 buah
4. meteran
5. gamping

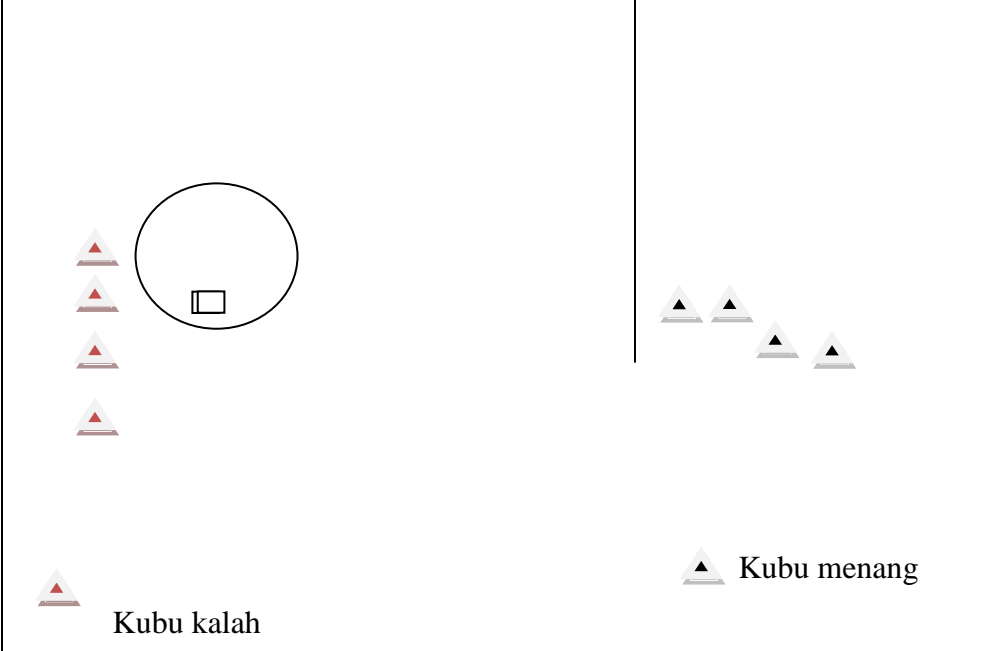
- 6. Stopwatch
- 7. Peluit
- 8. peluru
- 9. bola



• **Sumber Belajar**

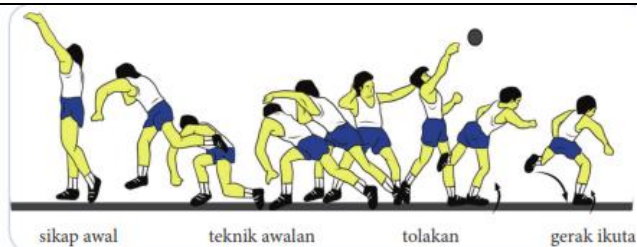
- 1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- 2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta:* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- 3. Modul/bahan ajar,
- 4. internet,
- 5. Sumber lain yang relevan

• **Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> ★ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p>	<p>10 Menit</p>

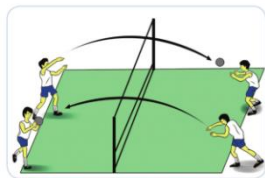
<ul style="list-style-type: none">❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.❖ Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:<ul style="list-style-type: none">★ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i>★ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i>❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung❖ Mengajukan pertanyaan.	
<p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung❖ Pembagian kelompok belajar❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.	
<p>pemanasan permainan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ menggunakan permainan boy-boynan	
 <p>Kubu kalah</p> <p>Kubu menang</p>	
<p>Nb ; jadi permiannya kubu klaha harus melempar bola ke kubu menang dan kubu menang berusaha meanata kembali bangunan yang</p>	

sudah dilemparnya meggunakan bola kasti bangunnanya terdiri dari tumpukan kayu persegi kecil		
Kubu menang harus berlari dan menghindari lemparan kubu kalah sambil menyusun kembali kayu		
Kegiatan Inti		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan Dasar tolak Peluru✦ Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar <p>dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Melihat (tanpa atau dengan alat)Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini✦ Keterampilan Dasar tolak Peluru✦ Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar <ul style="list-style-type: none">❖ Mengamatilembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan✦ Keterampilan Dasar tolak Peluru <div></div> <p>Gambar 3.14 Teknik memegang peluru</p> <div></div> <p>Gambar 3.15 Teknik memegang peluru</p>	110 Menit

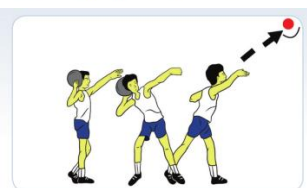


Gambar 3.16 Rangkaian Gerak menolak peluru

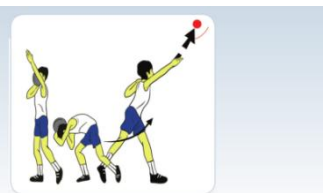
★ *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar*



Gambar 3.17 Menolak bola basket melewati atas net/tali



Gambar 3.18 Menolak bola basket Menghadap arah tolakan



Gambar 3.19 Menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan



Gambar 3.20 Menolak peluru menggunakan bola softball

- ❖ **Membaca** (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung),
materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan

★ *Keterampilan Dasar tolak Peluru*

★ *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar*

❖ **Mendengar**

- pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan

★ *Keterampilan Dasar tolak Peluru*

★ *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar*

❖ **Menyimak,**

	<p>penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengajukan pertanyaan tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian, ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i> ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi 	

	<p>kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i>✦ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i> <p>❖ Aktivitas</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i>✦ <i>Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: Mengapa peluru harus di tolak bukan dilempar? Apa tujuan gerak ikutan?</i>✦ <i>Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegaitan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasama dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efesian sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.</i>✦ <i>Menemukan hubungan keterampilan gerak.</i>✦ <i>Menerapkan berbagai keterampilan gerak atletik melalui tolak peluru dalam latihan secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas.1) Aba-aba bersedia peserta didik jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (track), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.</i> <p>❖ Mempraktikan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Peserta didik diminta mempraktikkan</i>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p><i>keterampilan dasar tolak peluru</i></p> <p>✦ <i>Peserta didik diminta mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar</i></p> <p>❖ Mendiskusikan</p> <p>❖ Saling tukar informasi tentang :</p> <p>✦ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i></p> <p>✦ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i></p> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <p>❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan</p> <p>❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang :</p> <p>✦ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i></p> <p>✦ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i></p> <p>❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan</p> <p>❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan</p>	

	<p>peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ Keterampilan Dasar tolak Peluru ✦ Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
<p>Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ✦ Keterampilan Dasar tolak Peluru ✦ Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada 	

	<p>yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan :</p> <p>✦ <i>Keterampilan Dasar tolak Peluru</i></p> <p>✦ <i>Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar</i></p>	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek. • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 		<p>15 Menit</p>

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

➤ **Teknik Penilaian**

A. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

B. Penilaian Kompetensi Keterampilan

1) Proyek, pengamatan, wawancara'

- ✦ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
- ✦ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
- ✦ *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*

2) Portofolio / unjuk kerja

- ✦ *Laporan tertulis individu/ kelompok*

3) Produk

➤ Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

➤ Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
 - ✦ *Menemukan penyebab kesulitan,*

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ✦ *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	KompetensiDasar	Materi	IndikatorSoal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none">• Memegang peluru• Awalan• Menolak peluru• Gerak lanjutan	<ul style="list-style-type: none">✦ Menganalisis keterampilan dasar tolak peluru✦ Menganalisis variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru✦ Menjelaskan teknik dasar memegang peluru✦ Menjelaskan teknik dasar menolak peluru gaya belakang	Uraian	2

Contoh butir soal:

- ✦ Jelaskan Teknik dasar memegang peluru
- ✦ Jelaskan Teknik dasar menolak peluru gaya belakang

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:

Membuat fortofolio tentang

- ✦ keterampilan dasar tolak peluru
- ✦ variasi dan kombinasi teknik dasar

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No.	Aspekyang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang dibahas.
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan di depan kelas.

Pedoman penskoran:

- ✦ Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
- ✦ Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- ✦ Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- ✦ Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- ✦ Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- ✦ Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.
3.	Memasukkan lembar kegiatan kedalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ibu guru dengan tepat waktu.

Pedoman penskoran :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor di atas.

- ✦ Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- ✦ Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- ✦ Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- ✦ Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- ✦ Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- ✦ Peserta didik diminta mempraktikkan keterampilan dasar tolak peluru
- ✦ Peserta didik diminta mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar

No	Nama Siswa	Langkah AWALAN					Sikap pelaksanaan menolak peluru					Sikap akhir					Jm l	Nilai Pros es	Nilai Prod uk	Nilai Akhi r
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.	Aldila																			
2.																				
3.																				
4.																				
Ds b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

- Keterangan:
- ✦ Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
 - ✦ Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
 - ✦ Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
 - ✦ Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Remidial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remidial terhadap tiga peserta didik.


No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1	Ajat					70		66	83
2.	Ewinkz								
3.	Helmi								

Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	K D	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaa n	Nilai	
								Awal	Pengaya
1									
2									
3									

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

Piyungan, 17 September 2017
mahasiswa PLT


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tahun jaran : 2017/2018
Tema :Atletik
Subtema : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 1.2 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, kerjasama, santun, *responsive*, dan pro-aktif, serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 1.3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan *humaniora* dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- 1.4 Mempraktikkan keterampilan cabang olahraga atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 3.6 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif
- 3.7 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif

1 Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

- ✦ Memelihara kesehatan tubuh.
- ✦ Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
- ✦ Merapikan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.

- ✦ Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran lari jarak pendek
- ✦ Menganalisis variasi keterampilan lari jarak pendek
- ✦ Menganalisis kombinasi keterampilan lari jarak pendek
- ✦ Menganalisa variasi keterampilan lari jarak pendek
- ✦ Menganalisa kombinasi keterampilan lari jarak pendek
- ✦ mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
- ✦ mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

2 Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
4.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	<div>4.3.1 Menganalisis keterampilan lari jarak pendek</div> <div>4.3.2 Menganalisis keterampilan start jongkok</div> <div>4.3.3 Menganalisis keterampilan gerak kaki lari jarak pendek</div> <div>4.3.4 Menganalisis teknik gerakan ayunan lengan</div> <div>4.3.5 Menganalisis teknik posisi badan</div> <div>4.3.6 Menganalisis teknik dasar finis lari jarak pendek</div> <div>4.3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi</div> <div>4.3.8 Menganalisis gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar</div> <div>4.3.9 Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk</div> <div>4.3.10 Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk</div> <div>4.3.11 Menganalisis gerakan start dari jongkok dengan hitungan</div> <div>4.3.12 Menganalisis gerakan reaksi finish diawali dengan lari</div>

3 Materi Pembelajaran

Fakta:

- ✦ Lari jarak pendek banyak dimanfaatkan untuk mengurangi waktu tempuh.

Konsep

- ✦ Lari adalah bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan cepat

Prinsip

- ✦ Setiap keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek seperti *start*, posisi badan, posisi tangan, dan memasuki garis finish

Prosedur

- ✦ Mempraktikkan variasi keterampilan lari jarak pendek
- ✦ Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek

4 Metode Pembelajaran

- Pendekatan :Saintifik
- Model Pembelajaran :Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
- Inclusive (cakupan).
- Demonstrasi.
- Part and whole (bagian dan keseluruhan).
- Resiprocal (timbang-balik).
- Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

5 Media Pembelajaran

- Ruang terbuka yang datar dan aman/lapangan basket/voli
- media gambar kertas
- Matras
- Cone/corong ± 10 buah
- Stopwatch
- Peluit







6 Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X* Jakarta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*
- Modul/bahan ajar,
- internet,
- Sumber lain yang relevan

7 Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ★ <i>Keterampilan Dasar Jalan Cepat</i> <ul style="list-style-type: none"> ▲ <i>Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas box</i> ▲ <i>Gerakkan kaki jalan cepat</i> ▲ <i>Gerak kaki mendarat, bukan melompat</i> ▲ <i>Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat</i> ▲ <i>Keterampilan gerak pinggul jalan cepat</i> ▲ <i>Memasuki Garis Finish</i> ❖ Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan 	<p>10 Menit</p>

<p>dapat menjelaskan tentang:</p> <ul style="list-style-type: none">★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i> <ul style="list-style-type: none">❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung❖ Pembagian kelompok belajar❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. <p>Pemanasan Permainan</p> <p>Polisi-Pencuri</p> <table><tr><td></td><td></td></tr></table> <p>Ket : Jadi ada dua kudu satu baris saling berhadapan kubu hitam dan hijau jika nanti ada aba-aba hijau maka hijau menjadi pencuri dan berusaha menjauh dari kejaran kubu hitam atau polisi begitupun sebaliknya dikejar sampai ketangkap</p>					
					
<p>Kegiatan Inti</p> <table><tr><th>Sintak Model Pembelajaran</th><th>Kegiatan Pembelajaran</th></tr><tr><td>Orientasi peserta didik kepada masalah</td><td><p>Mengamati</p><p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p><ul style="list-style-type: none">★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i></td></tr></table>	Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i>	<p>110 menit</p>
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran				
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <ul style="list-style-type: none">★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i>				

dengan cara :

❖ **Melihat** (tanpa atau dengan alat)

Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini

✦ *Keterampilan Lari jarak Pendek*

✦ *Variasi dan Kombinasi*

❖ **Mengamati**

lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan

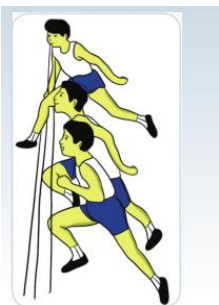
✦ *Keterampilan Lari jarak Pendek*



Gambar 3.5 Start jongkok



Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek



Gambar 3.7 Memasuki garis finish

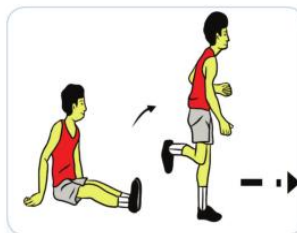
✦ *Variasi dan Kombinasi*



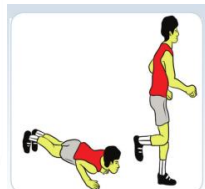
Gambar 3.8 Variasi jogging dan Gerakan kaki lari jarak pendek.



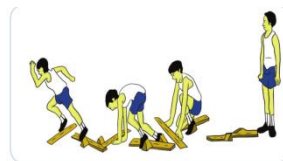
Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar



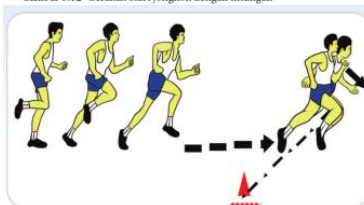
Gambar 3.10 Gerakan reaksi start dari posisi duduk



Gambar 3.11 Gerakan reaksi start dari posisi telungkup



Gambar 3.12 Gerakan start jongkok dengan hitungan



Gambar 3.13 Gerakan reaksi finish diawali dengan lari

- ❖ **Membaca** (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung),
materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan
 - ✦ *Keterampilan Lari jarak Pendek*
 - ✦ *Variasi dan Kombinasi*
- ❖ **Mendengar**
pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan
 - ✦ *Keterampilan Lari jarak Pendek*
 - ✦ *Variasi dan Kombinasi*
- ❖ **Menyimak**,
penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :

	<p>★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <p>★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>❖ Mengamati obyek/kejadian,</p> <p>❖ Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang</p> <p>★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i></p> <p>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <p>❖ Mengumpulkan informasi</p> <p>Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi</p>	

	<p>kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> <p>❖ Aktivitas</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Meminta salah satu pesera didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i> <p>❖ Mempraktikan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Peserta didik diminta mempraktikkan Keterampilan Lari jarak Pendek dan Variasi dan Kombinasi</i><ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan start jongkok</i>✦ <i>Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek</i>✦ <i>Teknik gerakan ayunan lengan</i>✦ <i>Teknik posisi badan</i>✦ <i>Teknik dasar finis lari jarak pendek</i>✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i>✦ <i>Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar</i>✦ <i>Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk</i>✦ <i>Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk</i>✦ <i>Gerakan start dari jongkok dengan hitungan</i>✦ <i>Gerakan reaksi finish diawali dengan lari</i> <p>❖ Mendiskusikan</p> <p>❖ Saling tukar informasi tentang :</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> ✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> 	

	<p>★ <i>Variasi dan Kombinasi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i> ★ <i>Variasi dan Kombinasi</i> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam 	

	<p>membuktikan :</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Keterampilan Lari jarak Pendek</i>✦ <i>Variasi dan Kombinasi</i>	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.• Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none">• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek.• Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik• Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan).• Mengagendakan pekerjaan rumah.• Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya		<p>15 Menit</p>

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

➤ Teknik Penilaian

C. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Tes Tertulis

- c) Pilihan ganda
- d) Uraian/esai

Tes Lisan

D. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Proyek, pengamatan, wawancara’

- ✦ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
- ✦ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*

✦ *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*

Portofolio / unjuk kerja

✦ *Laporan tertulis individu/ kelompok*

Produk,

➤ **Instrumen Penilaian**

Pertemuan Pertama (Terlampir)

➤ **Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

c. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
 - ✦ *Menemukan penyebab kesulitan,*

d. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ✦ *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
2.	Sportif dalam bermain,				
3.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain,dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
5.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
6.	Toleransi dan mau berbagi dengan temandalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
7.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik				
8.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan				
9	Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.4 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Lari Jarak Pendek: <ul style="list-style-type: none">• Start• Gerakan lari jarak pendek• Memasuki garis finis	<ul style="list-style-type: none">✦ Menganalisis keterampilan lari jarak pendek✦ Menganalisis keterampilan start jongkok✦ Menganalisis keterampilan gerak kaki lari jarak pendek✦ Menganalisis teknik gerakan ayunan lengan✦ Menganalisis teknik posisi badan✦ Menganalisis teknik dasar finis lari jarak pendek✦ Menganalisis variasi dan kombinasi✦ Menganalisis gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar✦ Menganalisis gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk✦ Menganalisis	Uraian	1

			<p>gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk</p> <p>✦ Menganalisis gerakan start dari jongkok dengan hitungan</p> <p>✦ Menganalisis gerakan reaksi finish diawali dengan lari</p>		
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Contoh butir soal:

✦ Jelaskan teknik dasar finis lari jarak pendek

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswadapatmenyebutkanjawabandenganbaikdanbenar.	4
2	Siswadapatmenyebutkanjawabandenganbaikdanbenar, tapikuranglengkap.	3
3	Siswadapatmenyebutkanjawabantapisalahsebagianbesar.	1
	SkorMaksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Rubrik Penilaian Portofolio

Satuan Pendidikan : SMA N/S

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas:

Membuat portofolio tentang

- ✦ Keterampilan lari jarak pendek
 - ✦ Keterampilan start jongkok
 - ✦ Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek
 - ✦ Teknik gerakan ayunan lengan
 - ✦ Teknik posisi badan
 - ✦ Teknik dasar finis lari jarak pendek
- ✦ Variasi dan kombinasi
 - ✦ Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar
 - ✦ Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
 - ✦ Gerakan reaksi cepat start dari posisi duduk
 - ✦ Gerakan start dari jongkok dengan hitungan
 - ✦ Gerakan reaksi finish diawali dengan lari

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat klipring sebagai media pengamatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang dibahas.
3.	Menggunakansumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan didepan kelas.

Pedoman penskoran:

- ✦ Beri tanda cetang (✓) pada kolom skor di atas.
- ✦ Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- ✦ Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- ✦ Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- ✦ Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- ✦ Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No.	Aspek yang Dinilai	Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.
3.	Memasukkan lembar kegiatan kedalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ibu guru dengan tepat waktu.

Pedoman penskoran :

Beri tanda centang (√) pada kolom skor di atas.

- ✦ Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- ✦ Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- ✦ Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- ✦ Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- ✦ Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

- ✦ Memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat

Aspek yang Dinilai	Skor			
	1	2	3	4
✦ Keterampilan lari jarak pendek <ul style="list-style-type: none">✦ Keterampilan start jongkok✦ Keterampilan gerak kaki lari jarak pendek✦ Teknik gerakan ayunan lengan✦ Teknik posisi badan✦ Teknik dasar finis lari jarak pendek				
✦ Variasi dan kombinasi <ul style="list-style-type: none">✦ Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:20				

Keterangan:

- ✦ Skor 4 : bila teknik semuanya benar
- ✦ Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
- ✦ Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
- ✦ Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Remidial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remidial terhadap tiga peserta didik.


No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial

Format Pengayaan


Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	K D	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

Piyungan, 17 September 2017
mahasiswa PLT


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan
Kelas /Semester : X/Ganjil
Tahun Ajaran : 2017/2018
Tema : Permainan Bola kecil
Subtema : Permainan bola kecil menggunakan permainan softball
Alokasi Waktu : 3 JP (1 Pertemuan)

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar :

- 3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
- 3.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

Tujuan Pembelajaran

- Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:
- ✦ Memelihara kesehatan tubuh.
 - ✦ Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
 - ✦ Menunjukkan permainan tidak curang.
 - ✦ Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
 - ✦ Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
 - ✦ Melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan dengan memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis
 - ✦ Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan dalam permainan bola kecil.
 - ✦ Melakukan permainan bola kecil dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
 - ✦ Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
 - ✦ Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.

• **Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	3.2.1 Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.
	3.2.2 Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.
	3.2.3 Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar berlari ke base dengan baik.
	3.2.4 Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan baik.
	3.2.5 Menganalisis kombinasi keterampilan gerak dasar menangkap dan melempar dengan baik.
	3.2.6 Menganalisis kombinasi keterampilan gerak dasar memukul dan berlari ke base dengan baik.

a. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none">i. Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.ii. Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.iii. Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar berlari ke base dengan baik.iv. Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan baik.v. Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar menangkap dan melempar dengan baik.vi. Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar memukul dan berlari ke base dengan baik.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

• **Materi Pembelajaran**

Fakta:

- ✦ Dalam konteks kecabangan olahraga formal permainan softball merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra putri, anak anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George Hancoc pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di Chicago.
- ✦ Lapangan permainan softball berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 60 ft atau 18,30 m.

Konsep

- ✦ Permainan softball dalam permainan bola kecil melalui permainan softball merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Prinsip

- ✦ Alat pemukul (stick) dipegang dengan kedua tangan kuat dan tidak kaku, pegangan tangan pada stick dapat di bagian bawa, tengah atau bagian atas areal pegang stick

Prosedur

- ✦ Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.
- ✦ Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.

- ✦ Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar berlari ke base dengan baik.
- ✦ Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan baik.
- ✦ Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar menangkap dan melempar dengan baik.
- ✦ Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar memukul dan berlari ke base dengan baik.

- **Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Taktik
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
3. Inclusive (cakupan).
4. Demonstrasi.
5. Part and whole (bagian dan keseluruhan).
6. Resiprocal (timbang-balik).
7. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.

- **Media Pembelajaran**

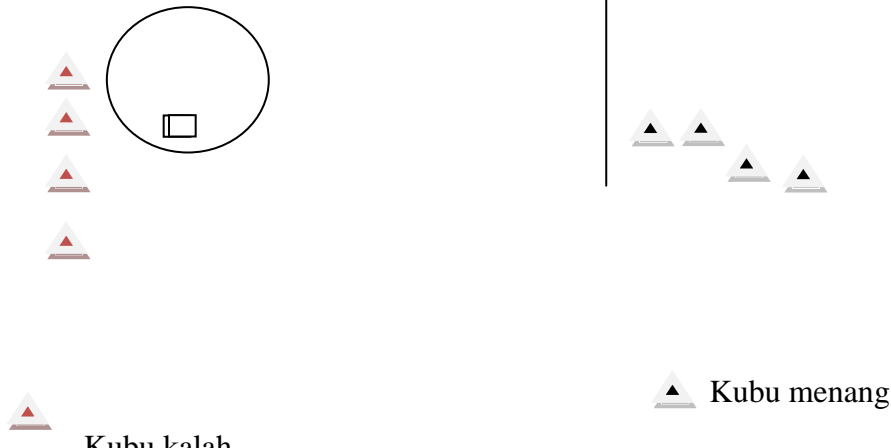
1. Alat yang dapat digunakan pada permainan bola kecil:
2. media gambar
3. Ruang terbuka yang datar dan aman b
4. Tongkat pemukul
5. Bola kasti

- **Sumber Belajar**

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X Jakarta*: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. Modul/bahan ajar,
4. internet,
5. Sumber lain yang relevan

- **Langkah-langkah Pembelajaran**

1. Pertemuan Ke-1 (3 x 45 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Bolabasket</i> ✦ <i>Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bolabasket</i> ✦ <i>Bermain bolabasket menggunakan setengah lapangan basket</i> ❖ Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ❖ Mengajukan pertanyaan. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, 	<p>10 menit</p>

indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung		110 menit
<ul style="list-style-type: none">❖ Pembagian kelompok belajar❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. <p>pemanasan permainan</p> <ul style="list-style-type: none">❖ menggunakan permainan boy-boynan		
		
<p>Nb ; jadi permiannanya kubu klaha harus melempar bola ke kubu menang dan kubu menang berusaha meanata kembali bangunan yang sudah dilemparnya meggunakan bola kasti bangunnanya terdiri dari tumpukan kayu persegi kecil</p> <p>Kubu menang harus berlari dan menghindari lemparan kubu kalah sambil menyusun kembali kayu</p>		
Kegiatan Inti		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	110 menit
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik</p> <p>★ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i></p>	

★ *Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball*

dengan cara :

❖ **Melihat** (tanpa atau dengan alat)

Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini

★ *Perlengkapan Permainan Softball*

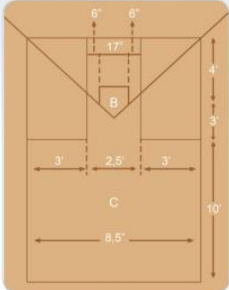
★ *Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball*

❖ **Mengamati**

lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan

★ *Perlengkapan Permainan Softball*

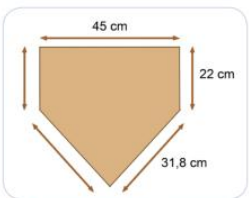
1. Lapangan Permainan Softball



Lapangan permainan *softball* berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 60 ft atau 18,30 m.

Lapangan untuk putra dan putri bentuknya sama, bedanya hanya pada jarak *pitcher plate* ke *home base*, untuk putra 46 ft (14,03 m) untuk putri 40 ft (12,2 m).

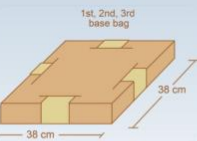
Gambar 2.1 lapangan permainan *softball*



Gambar 2.2 Home plate

2. Home Plate

Berbentuk segi lima dan terbuat dari karet.



3. Base atau tempat hinggap

Base ke 1 ke 2 dan ke 3 berbentuk bujur sangkar dan terbuat dari karet.

Gambar 2.3 tempat hingga (base)

4. Sarung tangan (glove)


Terbuat dari kulit dipakai oleh pemain penjaga.

Semua pemain lapangan memakai *glove*, *glove* terbagi menjadi tiga macam.

a. *Finger glove* : *glove* yang dipakai semua pemain lapangan

B. *Catcher glove* : *glove* yang dipakai oleh *catcher*


C. *First base mills* : *glove* yang dipakai penjaga *base* pertama



Gambar 2.4 Sarung tangan (glove)

5. Bola

Terbuat dari kulit, di dalamnya campuran gabus dan karet



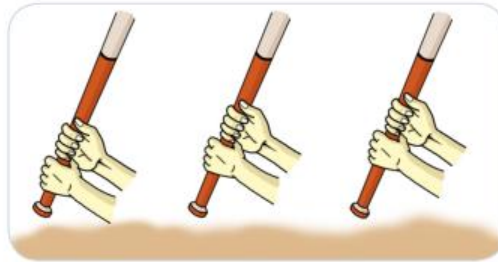
6. *Stick*/alat pemukul

Terbuat dari kayu atau bahan lain yang diperkenankan seperti aluminium, plastik, karbon, *fiber glass*.



Gambar 2.6 Pemukul

✦ *Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball*



Gambar 2.7 Cara memegang alat pemukul



Gambar 2.8 Melempar dan menangkap bola berpasangan




Gambar 2.9 Menangkap bola dari bawah



Gambar 2.10 Posisi badan saat akan melempar bola



Gambar 2.11 Posisi badan saat akan melepaskan bola

	<div><p>6. Sliding</p><p>Adalah gerakan me dengan menjatuhkan guna menghindarai k bola oleh penjaga base. S dapat mendekati base yang memindahkan berat kebelakang dengan menjat badan bersamaan dengan satu kaki dijulurkan ke aral</p><p>Gambar 2.13 Posisi sliding</p></div> <p>❖ Membaca (dilakukan di rumah sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung), materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i>✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> <p>❖ Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i>✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> <p>❖ Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i>✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> <p>untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi.</p>
Mengorganisasi kan peserta didik	<p>Menanya</p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>❖ Mengajukan pertanyaan tentang :</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i>✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i>

	<p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya :</p>	
<p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<p>Mengumpulkan informasi</p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengamati obyek/kejadian, ❖ Membaca sumber lain selain buku teks, mengunjungi laboratorium komputer perpustakaan sekolah untuk mencari dan membaca artikel tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusimasalah terkait materi pokok yaitu <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> ❖ Aktivitas <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</i> ✦ <i>Setelah Kamu pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan softball, sekarang coba</i> 	

	<p><i>kamu terapkan apa yang telah kamu pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah.</i></p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Meminta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.</i>✦ <i>Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Bagaimana hasil pukulan jika saat memukul bola kedua kaki rapat? Apakah kelebaran jarak kedua kaki mempengaruhi hasil pukulan bola? Apakah jarak ayunan tangan mempengaruhi jalannya bola? Bagaimana jalannya bola bila merubah posisi togok saat melempar bola?</i>✦ <i>Menemukan jawaban atas pertanyaan di atas melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerjasam dan disiplin sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai kebutuhan masing-masing peserta didik.</i>✦ <i>Menemukan hubungan keterampilan gerak.</i>✦ <i>Menerapkan berbagai keterampilan gerak permainan bola kecil melalui permainan softball dalam bermain secara beregu dengan menunjukkan menunjukkan sikap kerjasama, disiplin, dan sportifitas</i> <p>❖ Mempraktikan</p> <ul style="list-style-type: none">✦ <i>Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.</i>✦ <i>Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.</i>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar berlari ke base dengan baik.</i> ✦ <i>Mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan baik.</i> ✦ <i>Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar menangkap dan melempar dengan baik.</i> ✦ <i>Mempraktikkan kombinasi keterampilan gerak dasar memukul dan berlari ke base dengan baik.</i> <p>❖ Mendiskusikan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola melalui tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</i> <p>❖ Saling tukar informasi tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau 	

	<p>media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran 	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan	<p>Mengasosiasikan</p> <p>Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan 	

masalah	<p>dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Perlengkapan Permainan Softball</i> ✦ <i>Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Softball</i> 	
<p>Catatan :</p> <p>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. • Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. • Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja 		<p>15 menit</p>

<p>dan kerjasama yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

D. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

➤ **Teknik Penilaian**

Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- Tes Tertulis
- Pilihan ganda
- Uraian/esai
- Tes Lisan

Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Proyek, pengamatan, wawancara’
- ✦ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - ✦ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - ✦ *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- Portofolio / unjuk kerja
- ✦ *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- Produk,

➤ **Instrumen Penilaian**

- a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

➤ **Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

e. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Analisis hasil diagnosis kesulitan belajar,*
 - ✦ *Menemukan penyebab kesulitan,*

f. **Pengayaan**

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ★ *Memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa*

Penilaian spiritual dan sosial (KI-1 dan 2)

Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4.

No.	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
		1	2	3	4
1	Sportif dalam bermain,				
2	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
3	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik				
4	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan				
5	Menunjukan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran				
TOTAL NILAI 20					

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SMA N/S

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

N o	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.3 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	Softball: <ul style="list-style-type: none">• Melempar,• Menangkap,• Memukul bola menggunakan pemukul,• Berlari ke base,• Mematikan lawan.	<ul style="list-style-type: none">✦ Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.✦ Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.✦ Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar berlari ke base dengan baik.✦ Menganalisis variasi keterampilan gerak dasar memukul bola menggunakan tongkat pemukul dengan baik.✦ Menganalisis kombinasi	Uraian	5

			<p>keterampilan gerak dasar menangkap dan melempar dengan baik.</p> <p>✦ Menganalisis kombinasi keterampilan gerak dasar memukul dan berlari ke base dengan baik.</p>		
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Contoh butir soal:

- ✦ *Jelaskan teknik memegang stick permainan softball!*
- ✦ *Jelaskan keterampilan dasar pelambung (pitcher) pada permainan softball !*
- ✦ *Jelaskan keterampilan dasar pukulan swing permainan softball !*
- ✦ *Jelaskan keterampilan dasar memukul bunt permainan softball !*

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswadapatmenyebutkanjawabandenganbaikdanbenar.	4
2	Siswadapatmenyebutkanjawabandenganbaikdanbenar, tapikuranglengkap.	3
3	Siswadapatmenyebutkanjawabantapisalahsebagianbesar.	1
	SkorMaksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Rubrik Penilaian Portofolio
Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

- Tugas:**
- ★ *teknik memegang stick permainan softball!*
 - ★ *keterampilan dasar pelambung (pitcher) pada permainan softball !*
 - ★ *keterampilan dasar pukulan swing permainan softball !*
 - ★ *keterampilan dasar memukul bunt permainan softball !*

Rubrik penilaian portofolio untuk membuat kliping sebagai media pengamatan

No. Aspek yang Dinilai		Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Pemahaman terhadap artikel.
2.	Aktif bertanya seputar materi yang dibahas.
3.	Menggunakan sumber referensi yang
4.	Membuat laporan pengamatan sederhana.
5.	Mempublikasikan laporan pengamatan didepan kelas.

- Pedoman penskoran:**
- ★ Beri tanda cetang (√) pada kolom skor di atas.
 - ★ Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
 - ★ Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
 - ★ Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
 - ★ Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
 - ★ Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat.

Rubrik penilaian portofolio untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No. Aspek yang Dinilai		Skor				
		5	4	3	2	1
1.	Mengumpulkan semua lembar kegiatan dengan lengkap.
2.	Mengelompokkan lembar kegiatan berdasarkan jenisnya.
3.	Memasukkan lembar kegiatan kedalam map plastik dengan rapi.
4.	Memberikan keterangan dengan lengkap.
5.	Mengumpulkan tugas kepada bapak/ibu guru dengan tepat waktu.

Pedoman penskoran :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor di atas.

- ✦ Skor 5, jika peserta didik melakukan kegiatan sangat tepat.
- ✦ Skor 4, jika peserta didik melakukan kegiatan tepat.
- ✦ Skor 3, jika peserta didik melakukan kegiatan agak tepat.
- ✦ Skor 2, jika peserta didik melakukan kegiatan kurang tepat.
- ✦ Skor 1, jika peserta didik melakukan kegiatan tidak tepat

TES KINERJA KETERAMPILAN

Satuan Pendidikan : SMA N/S

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : X/Ganjil

Tugas

Permainan bola kecil menggunakan permainan softball

Aspek yang Dinilai	Skor		
	1	2	3
1. mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar melempar dengan baik.			
2. mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar menangkap dengan baik.			
3. mempraktikkan variasi keterampilan gerak dasar berlari ke base dengan baik.			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:12			

Keterangan:

- ✦ Skor 3 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
- ✦ Skor 2 : bila posisi badan benar
- ✦ Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SMA N/S
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : X/Ganjil

Remidial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remidial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Joni					70		66	83
2.	Hando yoi								


Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketulusan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Piyungan 17 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 piyungan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Tahun Ajaran : 2017/2018
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Bolavoli)
Alokasi Waktu : 3 X 45 menit

A. Kompetensi Inti :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 1.2 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, kerjasama, santun, *responsive*, dan pro-aktif, serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 1.3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan *humaniora* dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- 1.4 Mempraktikkan keterampilan cabang olahraga permainan bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 2.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.2 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan
- 2.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik

C. Indikator

1. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa bermain bolavoli.
2. Mau menerima kekalahan dengan keikhlasan
3. Tertib, taat aturan, tepat waktu
4. Mampu menentukan teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas bolavoli secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
5. Mampu memilih variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas bolavoli secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar *passing* bawah dan atas sebanyak 15 kali perkenaan dalam waktu 30 detik.
2. Siswa dapat melakukan service bawah dan service atas hingga melewati net
3. Siswa dapat bermain bolavoli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan pemahaman taktik.

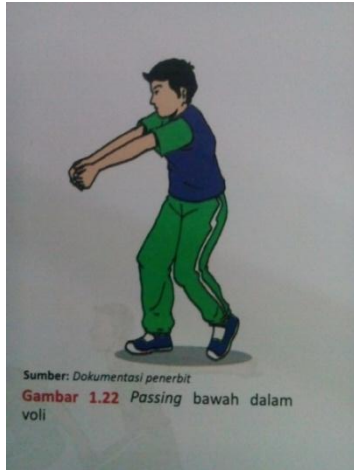
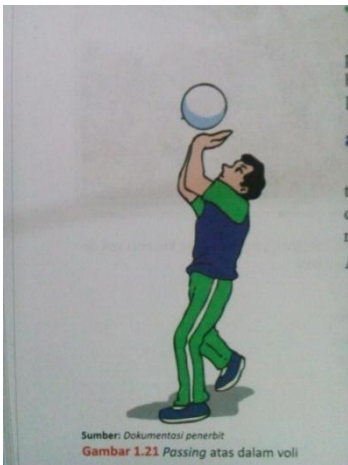
❖ Karakter siswa yang diharapkan :

1. Tanggung jawab (*responsibility*)
2. Kerja sama (*Cooperation*)
3. Toleransi (*Tolerance*)
4. Percaya diri (*Confidence*)
5. Keberanian (*Bravery*)
6. Menghargai (*Respect*)

E. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Besar (Bolavoli)

1. Teknik dasar *passing* bawah dan atas bolavoli
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* bawah dan atas bolavoli
3. Bermain bolavoli dengan peraturan yang dimodifikasi



1. Metode Pembelajaran

- a. Model Pembelajaran Pendekatan Taktik
- b. Demonstrasi
- c. Permainan

A. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- a) Bolavoli
- b) Lapangan bolavoli
- c) Net bolavoli
- d) Peluit

2. Sumber Pembelajaran

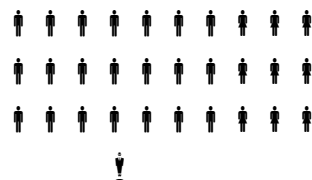
- a) Media cetak
- b) Baimu. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

F. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

Guru memberikan salam pembuka, selanjutnya memimpin siswa untuk:

1. Berbaris, berdoa, presensi



2. Apersepsi(Guru bertanya tentang pemain bolavoli terkenal di dunia)

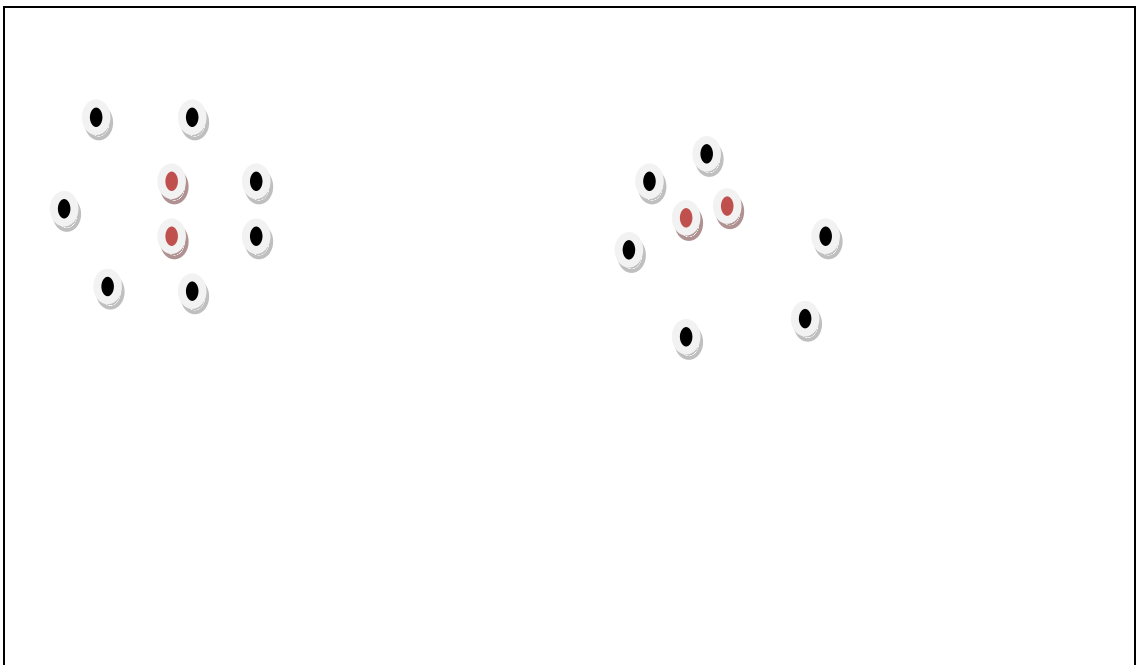
Guru memberikan penjelasan tentang materi yang akan disampaikan pengembangan awal yaitu dengan menjelaskan bahwa didalam bolavoli terdapat beberapa teknik dasar, diantaranya yaitu *passing*, *service*, dan *smash*. Sedangkan

materi yang akan diajarkan pada pertemuan kali ini adalah *passing* atas dan *passing* bawah

3. Motivasi :dengan bolavoli membuat sehat, dapat senang, kalau profesional dapat bayaran mahal
4. Penjelasan tujuan dan mekanisme pembelajaran
5. Berlari mengelilingi 3 lapangan bolavoli sebanyak 3 kali
6. Melakukan pemanasan statis
7. Pemanasan dengan bermain :

Bermain kucing-kucingan

- a) Siswa dibagi dalam 2 kelompok, masing masing kelompok ada 2 kucing (siswa yang berada ditengah)
- b) Bola dioper keteman dengan cara dilempar
- c) Awalnya bola dilempar terserah, dengan aba-aba dari guru lemparan berubah menjadi *passing* bawah dan *passing* atas
- d) Setiap orang hanya diperbolehkan satu kali sentuhan
- e) Siswa yang luput atau tidak bisa menangkap bergantian menjadi kucingnya



Kegiatan Inti

- **Mengamati**

Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

- **Menanya**

Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli dalam passing dan service, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (*passing* bawah, *passing* atas) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (*passing* bawah, *passing* atas), manakah yang lebih hasilnya, bagaimana pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (*passing* bawah, *passing* atas)?

- **Mengeksplor**

Melakukan *passing* bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Melakukan *passing* atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Melakukan *service* bawah bagi siswa perempuan di depan garis servis dan bertahap hingga di belakang garis service secara bergantian dan semua siswa melakukan.

Melakukan *service* atas bagi siswa laki – laki di depan garis servis dan bertahap hingga di belakang garis service secara bergantian dan semua siswa melakukan.

Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi teknik permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, *service* bawah dan *service* atas) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

- **Mengasosiasi**

Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing

Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola.

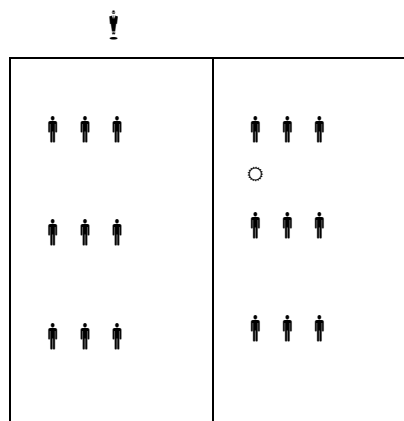
Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, *service*, dan *smash*) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- **Mengkomunikasikan**

Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, *service*) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

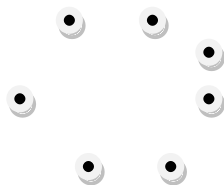
Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih

Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.



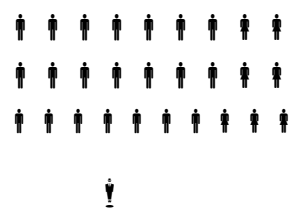
Kegiatan Penutup

- Pendinginan
- Siswa berbaris membentuk lingkaran.
- Siswa berhitung dan apabila kelipatan angka 3 maupun ada angka 3, siswa pada giliran tersebut tepuk tangan dua kali tanpa menyebutkan angka
- Siswa disebelah yang tepuk tangan melanjutkan hitungan selanjutnya.
- Siswa yang melakukan kesalahan keluar dari lingkaran.
- Satu siswa yang tersisa sebagai pemenang.



- Siswa dibimbing guru membuat kesimpulan tentang permainan bolavoli.
- Menyampaikan tugas kepada siswa, untuk melakukan latihan *passing* bawah dan *passing* atas, serta *service*, untuk pertemuan yang akan datang.

- Berbaris dan berdoa



Keterangan :

siswa

guru

G. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Perkenaan					Arah Bola					Posisi Badan					Jumlah	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (*passing* bawah) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 kali > 16 kali	100%	Sangat Baik
16 – 19 kali	13 – 15 kali	90%	Baik
12 – 15 kali	9 – 12 kali	80%	Cukup
8 – 11 kali	6 – 8 kali	70%	Kurang
..... < 8 kali < 6 kali	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (*passing* atas) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... > 20 kali > 15 kali	100%	Sangat Baik
16 – 19 kali	12 – 14 kali	90%	Baik
11 – 14 kali	8 – 11 kali	80%	Cukup
7 – 10 kali	5 – 7 kali	70%	Kurang
..... < 7 kali < 5 kali	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, tanggung jawab, menghargai, toleransi, percaya diri, dan keberanian.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	N A
		Kerjasama			Tanggungjawab			Menghargai			Toleransi			Percaya diri			Keberanian				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
3.																					

- b. Posisi awal lengan untuk melakukan pasing bawah lurus dan rapat. Posisi awal kaki untuk melakukan pasing bawah dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan. Gerakan lengan melakukan pasing bawah mendorong bola ke depan atas diikuti tumit, lutut dan pinggul naik.
- c. Posisi awal tangan untuk melakukan pasing atas, di depan atas dahi dengan jari-jari diregangkan. Posisi awal kaki untuk melakukan pasing atas dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan. Gerakan lengan melakukan pasing atas mendorong bola ke depan atas diikuti tumit, lutut dan pinggul naik.
- d. Melakukan permainan dengan bekerjasama dengan anggota satu timnya. Tidak ada yang bermain egois, semuanya mendapat kesempatan bermain. Tempatkan anggota yang bisa menyerang dengan baik di depan.

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----


Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Piyungan 17 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 piyungan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Tahun ajaran : 2017/2018
Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Bolabasket)
Alokasi Waktu : 3 X 45 menit

- **Kompetensi Inti :**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 1.2 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, kerjasama, santun, *responsive*, dan pro-aktif, serta menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 1.3 Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan *humaniora* dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- 1.4 Mempraktikkan keterampilan permainan bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

- **Kompetensi Dasar**

- 2.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 2.2 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan
- 2.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik

A. Indikator

- Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa bermain bolabasket.
- Mau menerima kekalahan dengan keikhlasan
- Tertib, taat aturan, tepat waktu
- Mampu menentukan teknik dasar *shooting* bolabasket secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Mampu memilih variasi dan kombinasi teknik dasar *shooting* bolabasket secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

B. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar *shooting* dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan menggunakan satu atau dua tangan dengan jarak 3 meter.
- Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar *shooting* dengan koordinasi yang baik.
- Siswa dapat bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan pemahaman taktik.

Karakter siswa yang diharapkan :

Tanggungjawab (*responsibility*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Kejujuran (*Honestly*)

Percaya diri (*Confidence*)

Menghargai (*Respect*)

Toleransi (*Tolerance*)

C. Materi Pembelajaran

Permainan Bola Besar (Bolabasket)

- Teknik dasar *shooting* bolabasket
- Pemahaman taktik mencetak angka dalam permainan sederhana
- Bermain bolabasket dengan peraturan yang dimodifikasi

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Permainan
- Model Pembelajaran PendekatanTaktik

D. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Bola tangan
- Bolabasket
- Lapanganbolabasket
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
- Bailmu. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

E. Langkah-langkah Pembelajaran

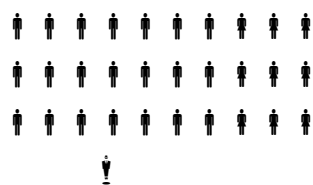
Kegiatan Pendahuluan

Guru memberikan salam pembuka, selanjutnya memimpin siswa untuk:

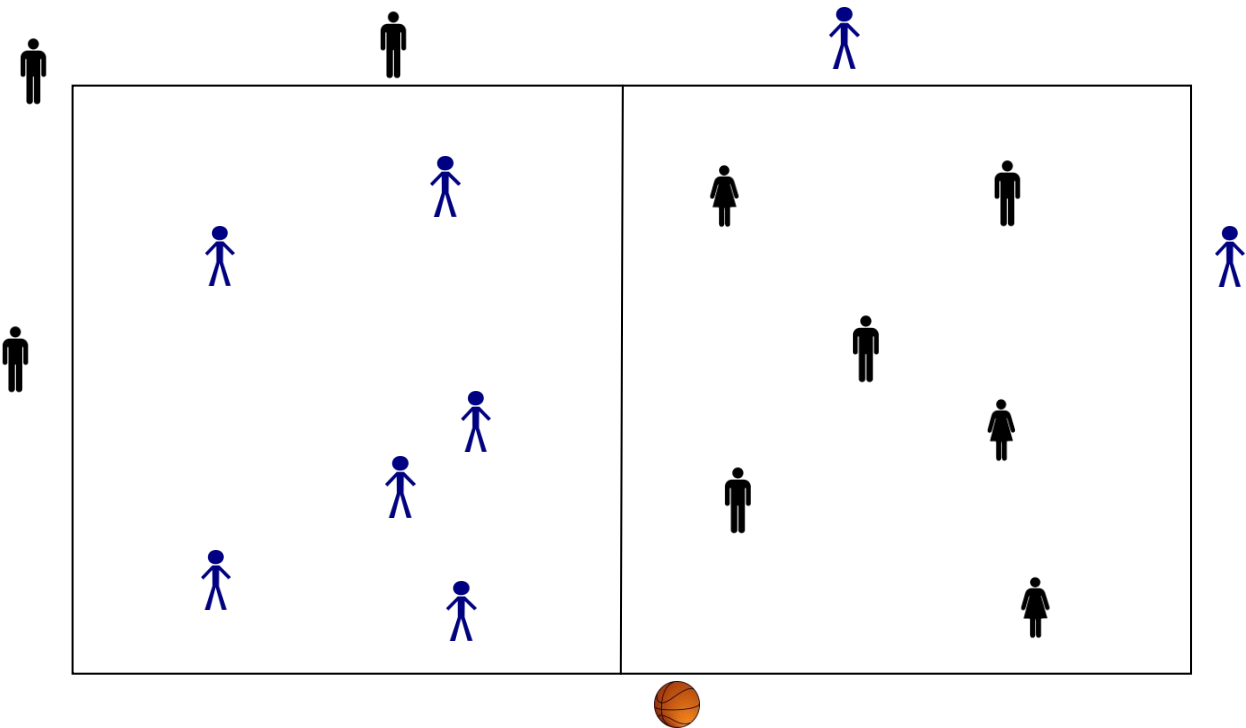
- Siswa dibariskan, dipimpin berdoa, dipresensi, dan diberikan apersepsi tentang materi bolabasket.

Awal mula terciptanya permainan bola basket adalah dari seorang guru PendidikanJasmani yang bernama James Naismith. Beliau diperintahkan oleh sekretaris dan ketua bagian pendidikan jasmani YMCA Internasional yang kini dikenal dengan Spring field College di Massachusetts (AmerikaSerikat), untuk membuat permainan olahraga yang bisadilakukan di musim dingin, menyenangkan, mudah dipelajari, mudah dimainkan dan menghindari permainan kasar. Dan akhirnya terciptalah permainan bolabasket yang awalnya ring terbuat dari keranjang buah hingga sekarang bolabasket yang terkenal di seantero dunia.

Namun tidak jarang akhir-akhir ini permainan bolabasket menjadi olahraga yang terlihat kasar dan mewah.



- Motivasi :siswa diberikan motivasi tentang olahraga bolabasket yang menyehatkan dan menguntungkan. Bisa mendapatkan banyak uang bila menjadi profesi. Banyak atlet yang dielu-elukan.
- Penjelasan tujuan & mekanisme pembelajaran.
- Berlarilah mengelilingi lapangan dengan di tambah permainan dan gerak aktif.
- Pemanasan:
 - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
 - Menggunakan 1 buah bola
 - Di tengah ada lapangan ada garis pembatas, setiap kelompok tidak boleh melewati garis tersebut
 - Lawan dimatikan dengan cara melempar bola ke arah badan lawan selain kepala.
 - Lawan gugur apabila bola terkena badan / tidak bisa ditangkap
 - Apabila bola bisa ditangkap oleh lawan, maka lawan masih selamat
 - Orang yang gugur berada di belakang lapangan lawan, tidak bisa masuk ke dalam lapangan tetapi bisa menyerang dari luar lapangan
 - Kelompok yang masih mempunyai anggota di dalam lapangan, maka itulah pemenangnya






Keterangan :

Kelompok 1

Kelompok 2

Bola

Kegiatan Inti

- **Mengamati**

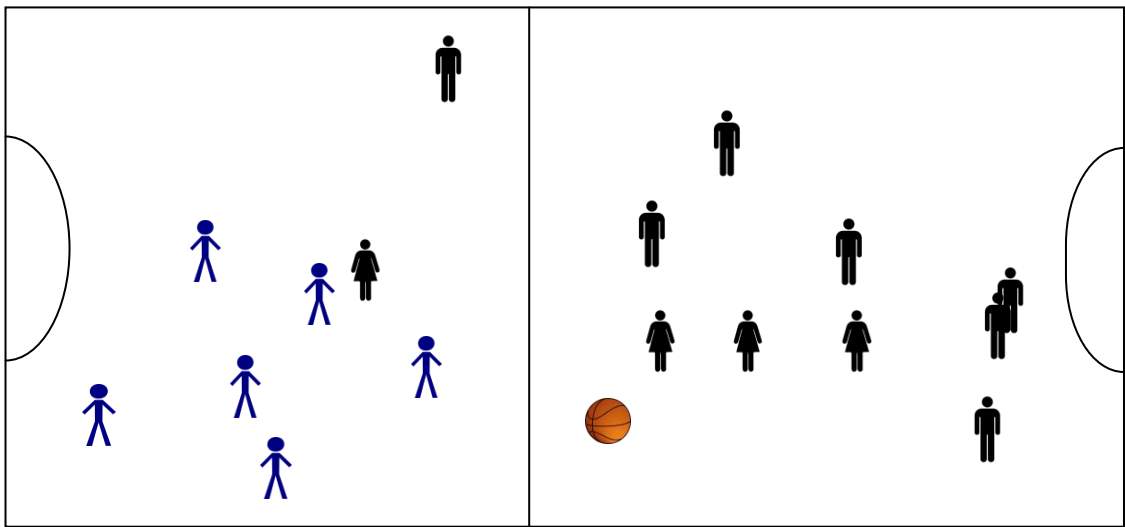
Mencari dan membaca informasi tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.

Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket).

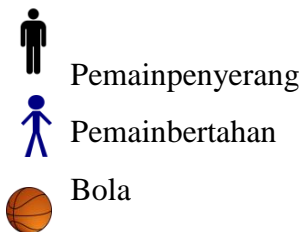
Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.

PERMAINAN (GAME)

- siswa dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok terdiri dari 5 orang penyerang dan 3 orang bertahan
- setiap kelompok bermain setengah lapangan bola basket
- setiap kelompok menggunakan 1 buah bola
- pemain penyerang bertugas untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya sedangkan pemain bertahan bertugas untuk mencegah pemain penyerang untuk mencetak angka
- menggunakan peraturan permainan bola basket normal



Keterangan :



• **Menanya**

Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bolabasket, misalnya :bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengancara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)manakah yang lebihhasilnya?

Pesertadidik saling bertanya tentang manfaat permainan bolabasket terhadap kesehatan Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket

Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bolabasket.



• **Mengeksplorasi**

Variasi dan kombinasi bolabasket(melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)

- Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.
- Mendiskusikan teknik dasar keterampilan gerak bolabasket (menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (menembak bola ke ring basket)dengan benardan membuat kesimpulannya.

Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket(menembak bola ke ring basket)dengan benardan membuat kesimpulannya.

• **Mengasosiasi**

Membandingkan hasil pengamatan permainan bolabasket dengan penampilan gerak di kelas dalam (menembak bola ke ring basket).

Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (menembak bola ke ring basket)dengan menunjukkan perilaku

kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- **Mengkomunikasikan**

Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bolabasket (menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan.

Kegiatan Penutup

- Pendinginan:

Bermain menyebutkan nama-nama.

Siswa melingkar, guru berada ditengah melempar bola. Siswa yang mendapat bola menyebutkan “nama buah”, “nama hewan”, dll terserah siswanya. Bola dioper ketemannya, kiri atau kanan, kemudian teman yang mendapat operan bola harus menyebutkan salah satu nama sesuai dengan tema yang disebutkan. Siswa yang tidak bias menjawab keluar dari lingkaran. Begitu seterusnya.



- Siswa dibimbing guru membuat kesimpulan tentang permainan bolabasket.
- Menyampaikan tugas kepada siswa, untuk melakukan latihan *shooting* dan *passing*, untuk pertemuan yang akan datang.
- Berbaris dan berdoa

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar *shooting*, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Contoh penilaian proses teknik dasar *shooting* (Penilaian keterampilan kecabangan)

No	Nama Siswa	Langkah					Arah Bola					PosisiBadan					Jm l	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.	Aldila																			
2.																				
3.																				
4.																				
Ds b																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (*shooting* kearah ring) selama 30 detik.

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... >10 kali >8 kali	100%	Sangat Baik
7 – 9 kali	6 – 7 kali	90%	Baik
5 – 6 kali	4 – 5 kali	80%	Cukup
3 – 4 kali	2 – 3 kali	70%	Kurang
..... <2 kali <1 kali	60%	Kurang Sekali

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (*Affective Behaviors*)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : tanggungjawab, kerjasama, kejujuran, percaya diri, menghargai dan toleransi.

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																		Σ	NA
		Tanggungjawab			Kerjasama			Kejujuran			Percaya diri			Menghargai			Toleransi				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.																					
2.																					
Ds																					
t																					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18																					

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan metode resiprokal :

No.	Nama Siswa	Butir-butir Pertanyaan									Σ	NA
		Soal No.1			Soal No.2			Soal No.3				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
Dst												
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 10												

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

Contoh Butir Pertanyaan

No	Butir Pertanyaan
1.	Sebutkan teknik-teknik dasar permainan bolabasket!
2.	Jelaskancaramelakukan <i>shooting</i> !
3.	Jelaskanapa yang harusdilakukanuntukdapat mencetak skor yang banyak!

Kunci Jawaban Soal Uraian :

- Shooting, dribbling, passing,*
- Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda (kaki depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak). Bola dipegang diatas kepala sedikit di depandahi. Pada saat akan melepaskan bola, tangan kiri meninggalkan bola, tangan kanan diputar menghadap keranjang. Seluruh telapak tangan (pemegang bola) dan jari-jari tercerai lentuk. Siku lengan kanan membentuk sudut 90°. badan lurus menghadap kedepan. Tekukkan lutut agak dalam untuk mengambil awalan, siku tetap 90°. Luruskan lutut yang ditekuk (terutama kaki depan) keatas, bersamaan dengan siku lengan kanan diluruskan kedepan atas hingga lengan membuat sudut 45° dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan hingga jari-jari menghadap kebawah.
- Bermain dengan kerja sama, teman yang tidak membawa bola mencari ruang kosong yang terbuka untuk mencetak angka, komunikasi antar teman satu tim, memanfaatkan peluang yang ada untuk mencetak angka sehingga tidak ada peluang yang percuma untuk mencetak angka

Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----


Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Piyungan 17 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.


Penaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMA N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
materi pelajaran	: Kebugara Jasmani Circuit Training
Kelas/Semester	: XI/1
Tahun ajaran	: 2017/2018
Alokasi Waktu	: 2X45 (1JP)

Kompetensi Inti

9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan caramengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilainilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 9.1 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri
- 9.2 Mempraktikkan tes kebugaran dan interpretasi hasiltes dalam menentukan derajat kebugaran serta nilaikejujuran, semangat, tanggungjawab, disiplin, danpercaya diri

Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran

Indikator

- Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
- Menunjukkan sikap semangat dan percaya diri dalam melakukan aktivitas
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Menunjukkan sikap menghormati guru dan sesama siswa selama mengikuti pembelajaran.
- Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat:

- Menunjukkan sikap sportif dalam melakukan aktivitas.
- Menunjukkan sikap semangat dan percaya diri dalam melakukan aktivitas
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- Menunjukkan sikap menghormati guru dan sesama siswa selama mengikuti pembelajaran.
- Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan kelenturan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

2. Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk- bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

3. Manfaat Latihan kebugaran Jasmani

Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Bentuk-bentuk latihan Kebugaran Jasmani meliputi:

a. Latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan oleh:

a) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera.

b) Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan :

Latihan kekuatan otot lengan : bertujuan untuk menguatkan otot lengan, misalnya dengan melakukan push up.

- Latihan kekuatan otot perut : untuk menguatkan otot perut, misal melakukan sit up.
- Latihan kekuatan otot punggung : untuk menguatkan otot punggung, misal melakukan back lift.
- Latihan kekuatan otot lengan dan bahu : untuk menguatkan otot lengan dan bahu.
- Latihan kekuatan dengan beban tubuh kita sendiri (internal resistance) antara lain:
 - ✓ Latihan untuk otot-otot lengan
 - ✓ Push up (telungkup dorong angkat badan)
 - ✓ Tujuan: untuk melatih kekuatan otot lengan.

Cara melakukan:

- a. Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- b. Kedua telapak tangan menopak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk.
- c. Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, sementara posisi kepala, badan, dan kaki berada dalam satu garis lurus.
- d. Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- e. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai tidak kuat.

- Pull up (gantungan angkat tubuh)

Tujuan: untuk melatih kekuatan otot lengan.

Cara melakukan:

- o Sikap awal: bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.

- o Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.
- o Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
- o Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai tidak kuat.
- Jongkok angkat tubuh

Tujuan: untuk melatih kekuatan otot lengan.

Cara melakukan:

- o Sikap awal jongkok, kedua kaki sedikit terbuka, kedua telapak tangan menempel di lantai di antara kedua paha mendekati lutut, dan lengan lurus.
- o Sentuhan paha ke bagian dalam dekat dengan siku tangan
- o Angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai, siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- o Tahan gerakan ini selama mungkin.
- Berjalan telungkup dengan tangan

Tujuan: untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu

Cara melakukan:

- o Latihan ini dilakukan berpasangan, satu orang berjalan dengan telapak tangan, sedangkan pasangannya membantu dengan memegang mengangkat kedua kakinya.
- o Latihan ini dilakukan berulang-ulang dan bergantian dengan jarak tempuh 10 meter.
- Latihan **kekuatan** otot **perut (sit up)**

Tujuan: untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

Cara melakukan:

- o Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, jari-jari berkaitan di belakang kepala, dan pergelangan kaki dipegangi teman.
- o Angkat badan ke atas sampai posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- o Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
- o Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.
- Latihan **otot punggung (back up)**

Tujuan: untuk melatih kekuatan otot punggung

Cara melakukan:

- o Sikap awal tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari-jari berkaitan diletakkan di belakang kepala, pergelangan kaki dipegang oleh teman
- o Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

- o Badan diturunkan kembali
- o Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.

b. Latihan kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain:

- Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter : untuk melatih kecepatan gerak seseorang.
- Lari dengan mengubah-ubah kecepatan mulai lambat makin lama makin cepat).
- Lari naik bukit (up hill) : untuk mengembangkan kekuatan dinamis (dynamic strength) otot-otot tungkai.
- Lari menuruni bukit (down hill): untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki.
- Lari menaiki tangga gedung.

Beberapa catatan yang harus diperhatikan dalam latihan kecepatan antara lain :

- Latihan kecepatan dilakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot masih kuat.
- Intensitas latihan berada pada tingkat sub-maksimal atau maksimal.
- Jarak antara 30-80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara umum.
- Jumlah pengulangan antara 10-16 kali dan terdiri dari 3-4 seri.
- Untuk kecepatan daya ledak (explosive speed) dapat dilatih dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20% dari beban maksimal.
- Waktu istirahat antara pengulangan (repetition) 1-3 menit, sedangkan waktu istirahat antara seri lebih lama sampai 6 menit.

c. Latihan daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan adalah respiratio-cardio-vaskular endurance yaitu daya tahan yang berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah. Oleh karena itu, bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan pernapasan-jantung-peredaran darah disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf otot dan tulang kerangka).

· Latihan daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan beban (weight training). Prinsip-prinsip latihan beban:

- Latihan beban harus didahului dengan (warm up) pemanasan yang menyeluruh.
- Prinsip overload harus diterapkan.

- Sebagai patokan dianjurkan untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan.
- Agar hasil perkembangan otot efektif, setiap bentuk latihan dilakukan dalam 3 set dengan istirahat diantara setiap set sekitar 3-5 menit.
- Setiap mengangkat, mendorong, atau menarik beban haruslah dilakukan dengan teknik yang benar.
- Setiap bentuk latihan haruslah dilakukan dalam ruang gerak yang seluas-luasnya.
- Selama latihan, pengaturan pernapasan haruslah diperhatikan.
- Latihan beban sebaiknya dilakukan 3 kali seminggu.
- Latihan beban harus diawasi oleh seorang guru/pelatih yang mengerti betul tentang masalah latihan beban.

Bentuk-bentuk latihan beban : press, high pull (upright rowing), curl squat, heel raise (calf raises), pull over, bench press, snatch, shoulder shrug, triceps stretch.

- Daya tahan otot jantung dan paru-paru

Jenis latihannya antara lain : lari jarak jauh, renang jarak jauh, fartlek, cross country, interval training atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih kurang 6 menit).

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. Bentuk latihannya dapat berupa lari (interval running) atau renang (interval swimming).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program interval training, antara lain :

- Lamanya berlatih.
- Beban (intensitas) latihan.
- Ulangan (repetition) melakukan latihan.
- Masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan.

d. Latihan kelincahan

Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kelincahan :

- Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run); untuk melatih gerak tubuh arah lurus.
- Latihan lari belak belok (zig-zag): melatih mengubah gerak tubuh arak berkelok-kelok.
- Latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri (squat-thrust): melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak).

- Latihan kelincahan bereaksi; melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan.

e. Latihan daya ledak (power)

Daya ledak (power) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Bentuk-bentuk latihan daya ledak antara lain ;

- Melompat dengan dua kaki (double leg bound)
- Melompat dengan satu kaki secara bergantian
- Lompat jongkok
- Lompat dua kaki dengan box
- Angkat beban (menggunakan besi)

Daya ledak (power) berguna dalam cabang-cabang olahraga, seperti: sepak bola, bola basket, anggar, dayung, weight lifter, dll.

f. Latihan kelentukan

Kelentukan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan ini bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak leluasa tanpa ada gangguan yang berarti. Ada dua bentuk dalam mengembangkan kelentukan:

· Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (bouncing), sehingga otot-otot teregang dan terulur. Contoh:

- Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus, usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan, sambil melakukan gerakan merengut pinggang.
- Duduk dengan sikap “lari gawang”. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dilipat ke belakang.
- Berbaring terlungkup, tangan dilipat ke belakang kepala. Angkat kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.

· Peregangan Statis

Peregangan statis dilakukan dengan meregangkan tubuh atau anggota tubuh, dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat. Contoh:

- Berdiri dengan kedua kaki rapat. Bungkukan badan sehingga jari tangan menyentuh lantai. Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 20-30 detik.
- Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat. Kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus.
- Sikap berbaring. Tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah menyentuh dada. Kepala diangkat. Pertahankan sikap ini selama 20-30 detik.

g. Pengukuran Kapasitas Kebugaran Jasmani

Mengukur kapasitas kebugaran jasmani antara lain dengan:

- Tes lari 12 menit
- Tes lari 2,4 km
- Tes TKJI
- Tes multi state (shuttle run)

C. Metode Pembelajaran:

Metode ceramah, demonstrasi, komando, praktik, permainan dan penugasan

D. Langkah-Langkah Pembelajaran:

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	<p>b. Siswa berbaris 3 shaf</p> <p>c. Ketua kelas memimpin berdoa</p> <p>d. Guru mengabsensi</p> <p>e. Pemberian motivasi dan penyampaian materi teknik dasar lari jarak pendek.</p> <p>Pemberian motivasi dimulai dari guru memberikan pertanyaan yang akan memancing siswa untuk berfikir kreatif, “ ada yang tau tentang manfaat lari?”. Setelah beberapa siswa menjawab dengan berbagai jawaban, kemudian guru memberikan jawaban yang benar tentang apa manfaat dari lari. Dalam materi lari jarak pendek ini kita akan belajar mengenai teknik dasar berlari yaitu teknik start, teknik lari, teknik finish.</p> <p>e. Stretching aktif posisi berdiri</p> <ul style="list-style-type: none">- Menundukkan kepala dengan kedua tangan menekan bagian belakang kepala ke bawah. Hitungan 1 x 8- Menengadahkan kepala dengan dorongan kedua tangan pada dagu ke atas. Hitungan 1 x 8- Kepala menoleh ke samping kiri, telapak tangan kanan menekan dagu bagian kanan, dan sebaliknya ke kiri. Hitungan 1 x 8- Mematahkan leher ke kanan dengan tarikan jari	15 menit

	<p>tangan kanan pada pelipis kiri, dan sebaliknya ke kiri. Hitungan 1 x 8</p> <ul style="list-style-type: none">- Kaitkan kedua jari tangan, kemudian dorong ke atas hingga otot-otot tangan tertarik. Hitungan 1 x 8- Lengan kanan menyilang ke kiri di depan dada, tangan kiri menekan siku kanan yang lurus didepan dada hingga terasa tarikan pada otot bahu kanan dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8- Lengan kanan ditekuk dibelakang kepala, tangan kiri menarik siku tangan kanan hingga terasa tarikan pada otot bahu kanan, dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8- Lengan kiri lurus ke depan, telapak tangan terbuka menghadap ke depan, tangan kanan memegang ruas jari telapak tangan kiri dan menarik keempat jari tangan kiri ke belakang, dan sebaliknya.- Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan lurus keatas dengan jari tangan yang saling berkaitan. Dorong badan ke samping kiri dengan kedua lengan tetap dijulurkan lurus kesamping dan sebaliknya dengan hitungan 1 x 8.- Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu, badan membungkuk dengan jari tangan saling berkaitan. Kedua lengan diluruskan ke depan dengan tungkai tetap lurus dengan hitungan 1 x 8.- Badan membongkokkan, kaki kangkang dan lurus, kedua tangan yang saling mengait jarinya, kedua lengan dijulurkan lurus dan jauh ke bawah belakang masuk di sela-sela antara kedua kaki, dorong tangan ke arah dalam. Hitungan 1 x 8- Badan membongkokkan, kaki kangkang dan lurus, kedua tangan saling mengait jarinya, kedua lengan diluruskan ke atas, dorong tangan ke atas. Hitungan 1 x 8- Berdiri tegak kaki kangkang, kedua lutut ditekuk, telapak tangan bertelekan pada atas lutut dengan lengan tetap lurus. Bahu kiri ditekan ke samping kanan bawah sedangkan lengan kiri relaks, dan sebaliknya. Hitungan 1 x	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">- Berdiri diatas kaki kiri, dengan badan tegak. Kaki kanan ditekuk keatas menyentuh dada. Kedua tangan memegang kaki yang ditekuk kemudian tarik keatas dan sebaliknya dengan hitungan 1 x 8.- Berdiri diatas kaki kiri, dengan badan tegak. Kaki kanan ditekuk dibelakang pantat dengan ujung-ujung jari kaki dipegang oleh kedua tangan dan sebaliknya dengan hitungan 1 x 8.- Berdiri tegak, salah satu kaki diangkat dan ditekuk seperti posisi bersila didepan badan kedua tangan memegang pergelangan atau mata kaki kiri, selanjutnya pergelangan kaki kiri di tarik ke atas, dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8- Dengan sikap kangkang lebar dengan kuda-kuda kaki kanan kedepan sedangkan kaki kiri lurus kebelakang, badan ditekan kebawah sedangkan tangan kanan bertelekan pada paha kanan bagian bawah (di atas lutut), dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8- Berdiri bertumpu pada telapak kaki kiri, kaki kanan selunjur ke depan dan bertumpu pada tumit, kedua tangan memegang telapak kaki kanan, dilakukan gerakan mencium lutut kanan, dan sebaliknya. Hitungan 1 x 8 <p>f. Kalastenik dengan senam</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Inti	<ul style="list-style-type: none">· Penjelasan tentang cara melakukan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan dengan koordinasi yang baik.· Guru mendemonstrasikan gerakan latihan kekuatan yaitu push up , sit up , back up dan vertical jump <p>Siswa diberi kesempatan bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan guru dan mempratikkan gerakannya ,</p> <p>Siswa melakukan tes pull up (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), sit up (60 detik), loncat tegak/ vertical jump.</p> <p>Tes pull up dan vertical jump guru membagi kelompok dan menentukan tempat pos setiap pos siswa akan melakukan gerakan latihan kekuatan , pos 1 push up pos 2 sit up pos 3 back up dan pos 4 vertical jump dan dibuat circuit training</p> <ul style="list-style-type: none">· Guru mencatat hasil tes	45 menit
PENUTUP	<p>f. Mengevaluasi pembelajaran dan memberikan informasi untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>g. Guru membentuk kelompok dan memberikan tugas ”buatlah kliping tentang bentuk-bentuk latihan yang sering dilakukan atlet dalam pemusatan latihan (training center)”.</p> <p>h. Pendinginan dilakukan berpasangan</p> <p>i. Berdoa</p> <p>j. Siswa berganti baju</p>	10 menit

E. Media Pembelajaran

- 1. Alat : palang tunggal, dinding, papan berwarna gelap, stopwatch
- 2. Sumber belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA an MAK Kelas X penerbit ERLANGGA

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik	Bentuk	Instrumen
Mampu melakukan tes kebugaran jasmani,	Tes	Tes unjuk kerja (psikomotor)	Lakukan tes push up ,sit up, pull up, vertical jump
		Pengamatan	Pengamatan sikap dilakukan pada saat aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan (disiplin), semangat dan percaya diri serta keberanian dalam melakukan gerakan tidak ragu-ragu (sportif)
		Pengetahuan	Pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru

1. Teknik penilaian

1.1 Tes unjuk kerja (keterampilan):

Melakukan tes push up sit up, pull up, vertical jump

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, untuk penilaian proses dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang benar, 2= mendekati benar, 3= benar

1.2 Tes pengamatan sikap:

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan (disiplin, semangat, percaya diri dan keberanian dalam melakukan gerakan tidak ragu-ragu (sportif).

Keterangan:

Penilaian terhadap sikap yang ditunjukkan peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 3.

1= kurang, 2= cukup, 3= baik

1.3 Tes pemahaman konsep (pengetahuan)

Tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3.

1= kurang benar, 2= mendekati benar, 3= benar

2. Rubrik penilaian

a. Tes Keterampilan

Melakukan tes kebugaran jasmani (pull up: melakukan gerakan pull-up selama 60 detik. Penilaian putra dihitung frekuensinya, sedangkan yang putri yang dihitung waktunya, sit up dan vertical jump: dihitung dari tinggi siswa sampai batas sentuhan siswa), ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMA

Pull up	Sit up (60’)	Vertical jump	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
16 keatas > 41 kali	66 cm keatas	100%	Sangat Baik
11 – 15	30 – 40 kali	53-56 cm	90%	Baik
06 – 10	21 – 29 kali	42-52 cm	80%	Cukup
02 – 05	10 – 20 kali	31-41 cm	70%	Kurang
00 – 01 < 10 kali	Dibawah 31 cm	60%	Kurang Sekali

- Contoh penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMA

Pull up	Sit up (60’)	Vertical jump	Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
41 detik keatas > 28 kali	50 cm keatas	100%	Sangat Baik
22 – 40 detik	20 – 28 kali	39-49 cm	90%	Baik
10 – 21 detik	10 – 19 kali	30-38 cm	80%	Cukup

03 – 09 detik	3 – 9 kali	21-29 cm	70%	Kurang
00 – 02 detik < 3 kali	Dibawah 21 cm	60%	Kurang Sekali

dilakukan dalam waktu 1 menit

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

b. Tes Pengamatan Sikap/Perilaku

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
	1	2	3
1. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)			
2. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
3. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			
4. Menghormati guru dan sesama siswa			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 3 x 4 = 12			

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

c. Tes Pengetahuan

Buatlah kliping tentang bentuk-bentuk latihan yang sering dilakukan atlet dalam pemusatan latihan (training center)

3. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Keterampilan		Sikap	Pengetahuan			
		Proses	Produk		Rumah			
1.								
2.								
3.								
4.								

5.								
Nilai Rata-rata								

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----


Tiga Aspek Penilaian

Kriteria :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Piyungan 17 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama sekolah : SMA N 1 PIYUNGAN
Kelas/Semester : X / 1 (Ganjil)
Tahun ajaran : 2017/2018
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Bulutangkis
Pertemuan ke : 1
Waktu : 3 x 45 menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar :

1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagaianugrah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran

4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
6. Menjelaskan permainan bulutangkis.
7. Melakukan permainan bulutangkis.

D. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

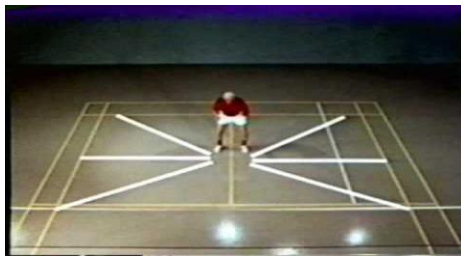
1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan rasa tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran
4. Menunjukkan toleransi terhadap sesama teman selama mengikuti pembelajaran
5. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
6. Menjelaskan cara bermain bulu tangkis dengan benar.
7. Menjelaskan peraturan permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.
8. Melakukan permainan bulu tangkis dengan benar.
9. Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran :

Badminton (Foot work, pegangan forehand & backhand, pukulan forehand & backhand, servis pendek & panjang)

Bulu tangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

- a. Persiapan (sikap awal melakukan footwork)
 - ✓ Bersiap di tengah-tengah lapangan
 - ✓ Berlari menuju arah ke depan, samping kanan-kiri, dan kebelakang



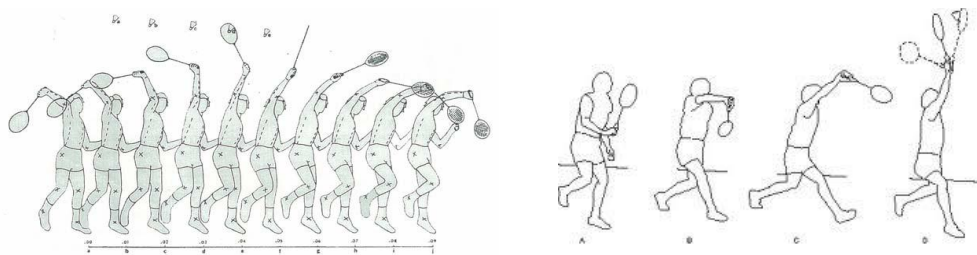
G.1 : footwork dalam badminton

- b. pegangan forehand(pegangan jabat tangan) dan backhand (pegangan bertumpu dengan ibujari)

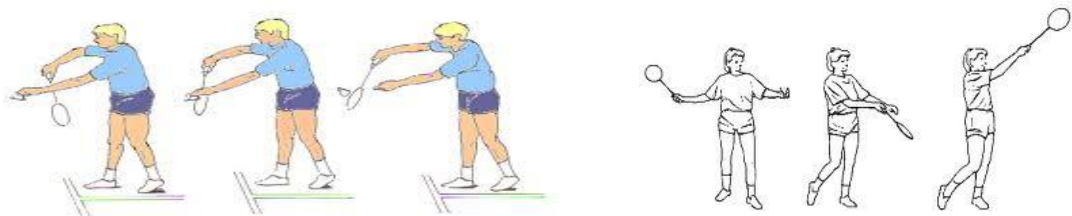


G.2 : pegangan forehand & backhand

c. pukulan forehand & backhand.



- 1. servis pendek
 - ✓ Bersiap berdiri di belakang garis serang
 - ✓ Pegangan yang biasa digunakan yakni backhand
 - ✓ Jatuhnya shuttlecock berada di dekat garis serang lawan
- 2. servis panjang
 - ✓ Bersiap di tengah lapangan sesuai dengan tempatnya
 - ✓ Pegangan menggunakan forehand
 - ✓ Ayunkan raket sekeras mungkin hingga shuttlecock jatuh di dekat garis belakang lawan



G. 4 : servis pendek & panjang

F. Metode Pembelajaran.

- 1. Pendekatan : saintifik (*scientific*)
- 2. Metode : penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Berbaris, berdoa, presensi, danapersepsi• Memberikan motivasidan menjelaskan tujuan pembelajaran• (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain)	20 menit
Inti	Mengamati	90menit

	<ul style="list-style-type: none">• Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan• Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah).• .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan• Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis• Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab,	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.• Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama,	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	25 Menit

H. Sumber Belajar

- Lapangan bulutangkis
- Raket
- Net
- Shuttlecock
- Buku referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X Erlangga*
- Buku referensi, LKS TUNTAS

I. Penilaian

1. Teknnik Penilaian

a. Penilaian sikap

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	BT	MT	TN
1. Disiplin	Hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Memakai seragan olahraga lengkap			
	Membawa perlengkapan bulutangkis			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau menjadi pasangan buat teman yang membutuhkan			
	Merapihkan kembali peralatan			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan:

- BT : Belum Tampak
- MT : Mulai Tampak
- T : Tampak
- TN : Tampak Nyata

Penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
	Memahami konsep keterampilan gerakan fundamental salah satu permainan bola kecil	a. Menyebut jenis-jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		a. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		b. Menjelaskan cara	C-3	1	3	Skor 4, jika urutan benar dan

		melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis				<p>lengkap</p> <p>Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap</p> <p>Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap</p> <p>Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SOAL UJI TULIS

1. Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bulutangkis? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut?
2. Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bulutangkis?
3. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis ?

Penilaian keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola	a. Posisi dan sikap awal melakukan pukulan	1. Sikap tubuh tegak,tangan kanan berada d belakang dengan posisi akan melakukan	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
	kecil dengan koordinasi gerak yang baik		<p>pukulan</p> <p>2. Badan tegak agak dengan posisi serong ke kanan</p> <p>3. Kedua lengan relaxs dan posisi tangan kiri lurus ke depan ketika akan melakukan pkulan</p> <p>4. Pandangan mata fokus melihat shuttle kok yang datang</p>	<p>tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		b. Pelaksanaan gerakan	<p>1. Ketika datang kok ayunkan/pukul shuttle kok ketika kok masih berada d atas kepala</p> <p>2. Badan mengikuti ayunan dari</p>	<p>Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			<p>tangan untuk membantu gerakan tangan agar lebih relaxs</p> <p>3. Tangan kiri di tarik ke bawah ketika tangan kanan melakukan pukulan atas dan ayunan tangan kanan dari atas ke bawah</p> <p>4. Pandangan fokus melihat datang dan melayangn ya shuttle kok di udara</p>	<p>hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>
		c. Posisi dan sikap akhir	1. Kedua kaki kembali ke semula setelah	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			<p>melakukan pukulan</p> <p>2. Badan kembali ke posisi semula dan bersiap kembali untuk melakukan pukulan selanjutnya</p> <p>3. Tangan kanan dan kiri setelah melakukan pukulan kembali ke posisi siap dan tidak membiarkan posisi tangan yang memegang raket berada lebih rendah dari perut</p> <p>4. Pandangan tetap</p>	<p>dengan benar</p> <p>Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar</p> <p>Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar</p>

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			terfokus sebelum rally dalam permainan berakhir	

instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan,


No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		


Contoh :

	Nama Peserta Didik	Posisi/ Awal		Sikap		Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Akhir		Sikap		
	Jujun													
	Asep													
	Sri													
													
													
													
													
													
	...													

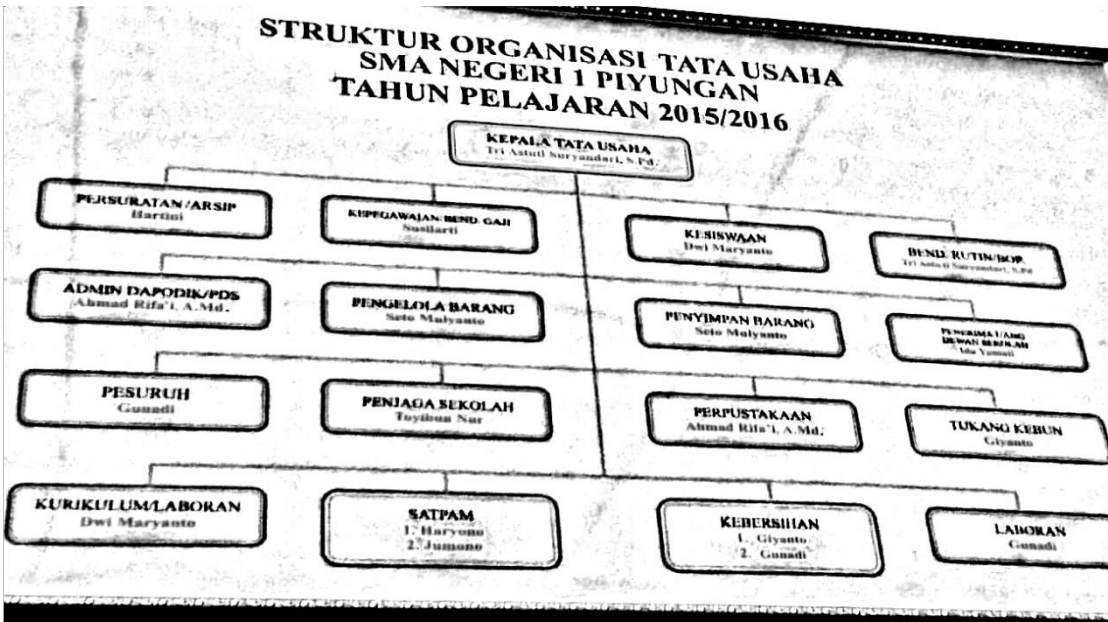
Mengetahui,
Guru Penjasorkes

Piyungan 17 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

lampiran 2 lembar observasi kelas , lembaga , kondisi fisik



lampiran 3 jadwal ekstrakurikuler



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 PIYUNGAN
Alamat : Kemanggunan, Mandya, Piyungan, Bantul, D.I.Y. 55792 Telp. (0274) 4853869
E-mail : sman1piyungan@gmail.com Website : sman1piyungan.web.id



JADWAL
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PIYUNGAN
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No.	HARI	JENIS EKSTRAKURIKULER	NAMA GURU	KELAS	WAKTU	TEMPAT
01.	SENIN (SM)	BATIK	HARI SONATA, S. Pd	X.IPA.1 & X.IPS.3	14.15 - 15.45	RUANG BATIK
				X.IPA.2 & X.IPS.3	15.45 - 17.15	RUANG BATIK
		TAE KWONDO	BURHANNUDIN TSANI	X / XI	14.15 - 15.45	RUANG KETERAMPILAN
		TEKNOLOGI INFORMASI	TITI SARI, S. Kom	X / XI	14.15 - 15.45	LAB. KOMPUTER
02.	SELASA (AG)	BATIK	HARI SONATA, S. Pd	X.IPA.3 & X.IPS.3	14.15 - 15.45	RUANG BATIK
				X.IPA.4 & X.IPS.3	15.45 - 17.15	RUANG BATIK
		FOTOGRAFI	HANS HERMANG MINTANA, S. Sos.MA	X / XI	14.30 - 16.00	KELAS X. MIPA.3
		SENI BACA AL QUR'AN	M. FAHRUDIN	X / XI	14.30 - 16.00	KELAS X. MIPA.1
03.	RABU (TAS)	BATIK	HARI SONATA, S. Pd	X.IPS.1 & X.IPS.3	14.15 - 15.45	RUANG BATIK
				X.IPS.2 & X.IPS.3	15.45 - 17.15	RUANG BATIK
04.	KAMIS (HR)	PRAMUKA	1. JOKO ANTORO 2. DUWI CANDRA 3. LILIN ANJAR A	X	14.15 - 15.45	SMA N. 1 PIYUNGAN
05.	JUM'AT 1. FA 2. RO 3. SR	SENI TARI	NOVITA PUTI, S. Pd	X / XI	13.00 - 14.30	RUANG TARI/MUSIK
		SENI MUSIK	NEHEMINA ARIE	X / XI	14.30 - 16.00	RUANG TARI/MUSIK
		SEPAK BOLA	YUDI DWI ANTORO, S. Pd	X / XI	14.30 - 16.00	LAP. SRIMULYO
		BOLA VOLLY	MULYANTO, S. Pd	X / XI	15.15 - 16.45	LAP. VOLLY
		BOLA BASKET	NUR HUDA LATIF	X / XI	15.15 - 16.45	LAP. BASKET
		PMR	BACHAR HERULAKSONO	X / XI	15.15 - 16.45	LAP. UPACARA
06.	SABTU 1. TG 2. TT 3. HM	ENGLISH CLUB	UMI SA'ADIAH, S. Pd	X / XI	14.15 - 15.45	KELAS X. MIPA.3
		FILM PENDEK	TITI SARI, S. Kom	X / XI	14.15 - 15.45	LAB. KOMPUTER
		HADROH	HAIDAR MUTAQIN, S. Ag	X / XI	14.15 - 15.45	SERAMBI MASJID
		KARATE	FAISAL APRIADI	X / XI	15.15 - 16.45	RUANG KETERAMPILAN
		TONTI	TRI LAKSONO	X / XI	14.30 - 16.00	LAP. UPACARA
		BOLA TANGAN	DWI MURTI YADI, S. Pd	X / XI	15.15 - 16.45	LAP. UPACARA
		FUTSAL	TRI NUR CAHYADI	X / XI	15.15 - 16.45	LAP. BASKET

JADWAL PETUGAS PIKET
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PIYUNGAN
TAHUN PELAJARAN 2017/2018

No.	HARI	NAMA PETUGAS PIKET	KETERANGAN
01.	SENIN	1. SEMIONO RAHARJO, M. Pd.Si 2. Sri Rahayu, S. Sos	Petugas piket mengkoordinir, presensi kehadiran, dan mengawasi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler
02.	SELASA	1. Drs. Agus Yuwana 2. Dra. Titi Wahyuni Prasetyaningsih	
03.	RABU	1. Tri Astuti Suryandari, S. Pd	
04.	KAMIS	1. Hery Kurniawan Akhmad Ikhsan, M. Pd.Bi	
05.	JUMAT	1. Dra. FATIMAH 2. Romyandari Astuti, S. Pd	
06.	SABTU	1. TUGIMAN, S.Pd 2. Haider Muttaqin	
		3. TOYIBU NUR	
		3. GIYANTO	
		2. GUNADI	
		2. AHMAD RIFA'I	
		3. DWI MARYANTO	
		3. HARYONO/IUMONO	

Piyungan, 19 Agustus 2017
Kepala Sekolah,

MOHAMMAD FAUZAN, M. M
NIP. 196211051985011002

**JADWAL PIKET
PLT SMA N 1 PIYUNGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
HALL	RENI YANA RIDWAN DIMAS	ANGGITA ENDAH KARISNA ELOK	ANITA PUSPA TEGAR SAMSUL LATIFAH	WIQO DIAH WICKA FURI	ADIT AMMAR SYAHDU BENI	YANA ANDRI YUSUF ANIN ELOK
PERPUS	WIQO BENI LINDHU	ANITA RIDWAN ADIT	ANGGITA KARISNA SYAHDU AMMAR WICKA	ANIN YUSUF LATIFAH	RENI SAMSUL DIMAS	ADIT FURI ENDAH DIAH PUSPA

➤ PiketPerpus + Membersihkan Basecamp

lampiran 5 kalender akademik

KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 1 PIYUNGAN																													
TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018																													
Juli 2017						Agustus 2017						September 2017						Oktober 2017						KETERANGAN.					
Ahad		2	9	16	23 30			6	13	20	27			3	10	17	24			1	8	15	22	29	1	27 Juni s.d. 3 Juli 2017 : Hari libur Idul Fitri 1438 H			
Senin		3	10	17	24 31			7	14	21	28			4	11	18	25			2	9	16	23	30	2	4 s.d. 15 Juli 2017 : Libur Kenaikan kelas			
Selasa		4	11	18	25			1	8	15	22	29			5	12	19	26			3	10	17	24 31	3	17 s.d. 19 Juli 2017 : Hari-hari pertama masuk sekolah			
Rabu		5	12	19	26			2	9	16	23	30			6	13	20	27			4	11	18	25	4	17 Agustus 2017 : HUT Kemerdekaan Republik Indonesia			
Kamis		6	13	20	27			3	10	17	24 31			7	14	21	28			5	12	19	26	5	1 September 2017 : Hari Besar Idul Adha 1438 H				
Jumat		7	14	21	28			4	11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20	27	6	21 September 2017 : Tahun Baru Hijriyah 1439 H			
Sabtu	1	8	15	22	29			5	12	19	26			2	9	16	23	30			7	14	21	28	7	9 - 14 Oktober 2017 : UTS Sem Gasal			
Nopember 2017						Desember 2017						Januari 2018						Februari 2018											
Ahad		5	12	19	26			3	10	16	24 31			7	14	21	28			4	11	18	25	10	2 s.d. 8 Desember 2017 : Penilaian Akhir Semester (UAS)				
Senin		6	13	20	27			4	11	18	25			1	8	15	22	29			5	12	19	26	11	13 s.d. 15 Desember 2017 : Porsenitas			
Selasa		7	14	21	28			5	12	19	26			2	9	16	23	30			6	13	20	27	12	16 Desember 2017 : Penerimaan LHB			
Rabu	1	8	15	22	29			6	13	20	27			3	10	17	24 31			7	14	21	28	13	18 s.d. 30 Des 2017 : Libur Semester Gasal				
Kamis	2	9	16	23	30			7	14	21	28			4	11	18	25			1	8	15	22	14	25 Desember 2017 : Hari Natal 2017				
Jumat	3	10	17	24				1	8	15	22	29			5	12	19	26			2	9	16	23	15	1 Januari 2018 : Tahun Baru 2018			
Sabtu	4	11	18	25				2	9	16	23	30			6	13	20	27			3	10	17	24	16	16 Februari 2018 : Tahun baru Imlek			
Maret 2018						April 2018						Mei 2018						Juni 2018											
Ahad		4	11	18	25			1	8	15	22	29			6	13	20	27			3	10	17	24	17	5 - 10 Maret 2018 : UTS Sem Genap			
Senin		5	12	19	26			2	9	16	23	30			7	14	21			4	11	18	25	18	26 s.d. 31 Maret 2018 : Ujian Sekolah				
Selasa		6	13	20	27			3	10	17	24			1	8	15	22	29			5	12	19	26	19	13 April 2018 : Isra' Mikroj			
Rabu		7	14	21	28			4	11	18	25			2	9	16	23				6	13	20	27	20	9 s.d. 12 April 2018 : UNBK SMA/SMALB (Utama)			
Kamis	1	8	15	22	29			5	12	19	26			3	10	17	24				7	14	21	28	21	16 s.d. 19 April 2018 : UNBK SMA/SMK/SMALB (Susulan)			
Jumat	2	9	16	23	30			6	13	20	27			4	11	18	25				1	8	15	22	29	22	30 April - 5 Mei 2018 : HUT Sekolah		
Sabtu	3	10	17	24	31			7	14	21	28			5	12	19	26				2	9	16	23	30	23	1 Mei 2018 : Libur Hari Buruh Nasional Tahun 2018		
Juli 2018																													
Ahad	1	8	15	22	29																				24	2 Mei 2018 : Hari Pendidikan Nasional Tahun 2018			
Senin	2	9	16	23	30																				25	10 Mei 2018 : Kenaikan Isa Al Masih			
Selasa	3	10	17	24	31																				26	29 Mei 2018 : Hari Raya Waisak			
Rabu	4	11	18	25																					27	28 Mei s.d. 5 Juni 2018 : Penilaian Akhir Tahun (UKK)			
Kamis	5	12	19	26																					28	1 Juni 2018 : Hari Kelahiran Pancasila			
Jumat	6	13	20	27																					29	6 s.d. 8 Juni 2018 : Porsenitas			
Sabtu	7	14	21	28																					30	9 Juni 2018 : Penerimaan LHB			
						PAS/PAT/PTS						Libur Khusus (Hari Guru Nas																	
						Porsenitas						Libur semester																	
						Penerimaan LHB						UNBK SMA (Utama)																	
						Hardiknas						UNBK SMA (Susulan)																	
						Hari-hari pertama masuk sekolah						Ujian Sekolah																	
						Libur Ramadhan (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)						HUT Sekolah																	
						Libur Idul Fitri (ditentukan kemudian sesuai Kep. Menag)																							
Mohammad Fauzan M.M. NIP. 196211051985011002																													

lampiran 6 matriks



MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNY
TAHUN : 2017
Universitas Negeri Yogyakarta

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMAN 1 Piyungan
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Karanggayem, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, DIY
DOSEN PEMBIMBING : Drs. Agus Sumhendratin Suryobroto, M.Pd.

NAMA MAHASISWA : Renaldi Dimas SW
NIM : 14601241020

NO	KEGIATAN PLT	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-											JUMLAH JAM
		BULAN SEPTEMBER			BULAN OKTOBER				BULAN NOVEMBER				
		III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III		
1.	PenerjunanMahasiswa PLT	2										2	
2.	Pembuatan Program PLT												
	a. Observasi Kelas	2	2									4	
	b. Observasi Sarana dan Prasarana Sekolah	3										3	
	c. Menyusun Matrik Program PLT		2	2								4	

4.	PembelajaranKokurikuler (KegiatanMengajarTerbimbing)											
	a. Persiapan											
	1. Konsultasi guru pembimbing		3		4	3	3	4	3	1		21
	2. Mengumpulkan materi	4		5	1	2	2					14
	3. Membuat RPP	2		9	2	3	3					19
	4. Menyiapkan/ membuat media pembelajaran (LKPD, PPT, AlatanBahan)	1		6	1	2	2					12
	5. Menyusunmateri	4		5	1	2	2					14
	6. konsultasi RPP							2				2
	7. revisi RPP							5				5
	8. penyusunan prota dan prosem	5										
	9. konsultasi DPL			2		2		2		2		8
	b. MengajarTerbimbing dan Mandiri											
	1. Praktik mengajar di kelas		8,15		8 3/4	8 3/4	9,45	4,30	9	8,15		55,35
	2. Penilaian, evaluasi, dan tindak lanjut		3		3	3	3	2	4	3		21
5.	KegiatanSekolah											

	b. denah			2	2						2	6
	c. persiapan pentas dan pameran										12	12
	d. perpisahan pentas seni dan pameran										3	3
	e. kampus ekspo										2	2
	f. bersih bersih persiapan										2	2
	g. bersih bersih sesudah acara										2	2
	h. persiapan program kerja										2	2
	i. rapat	2	2	2	2		3	2	2	2		17
	j. membeli kebutuhan basecamp							1				1
	k. evaluasi kinerja										1,5	1,5
6	JUMLAH JAM											416,35

33


	b. Piket Sapa Pagi		0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30		4
	c. Piket Hall		1,5	12	7	5	7	4	6	5	7	54,5
	d. Piket Perpustakaan		6				4,15	4,15	4,5	3,5		22,5
	e. Sabtu Bersih		0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30		4
	f. Pendampingan Ekstrakurikuler	2			7	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5		22,5
	g. upacara hari pahlawan									1		1
	h. upacara hari sumpah pemuda							1				1
	i. literasi		1									1
	j. pengawas ujian tengah semester			6								6
	k. NONBAR 30S/PKI				4,5							4,5
6	PembuatanLaporan PLT											
	a. Pelaksanaan						3	3	3	3	3	15
7.	PenarikanMahasiswa PLT										2	2
	Persiapan penarikan										1,5	1,5
8.	Pelaksanaan program kerja kelompok											
	a. Inventaris (pembuatan sketsel dan pemberian barang)			2		2		2		3	29	38

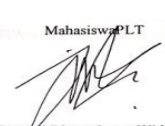
Mengetahui / Menyetujui,

Kepala SMA N 1 Riyungan

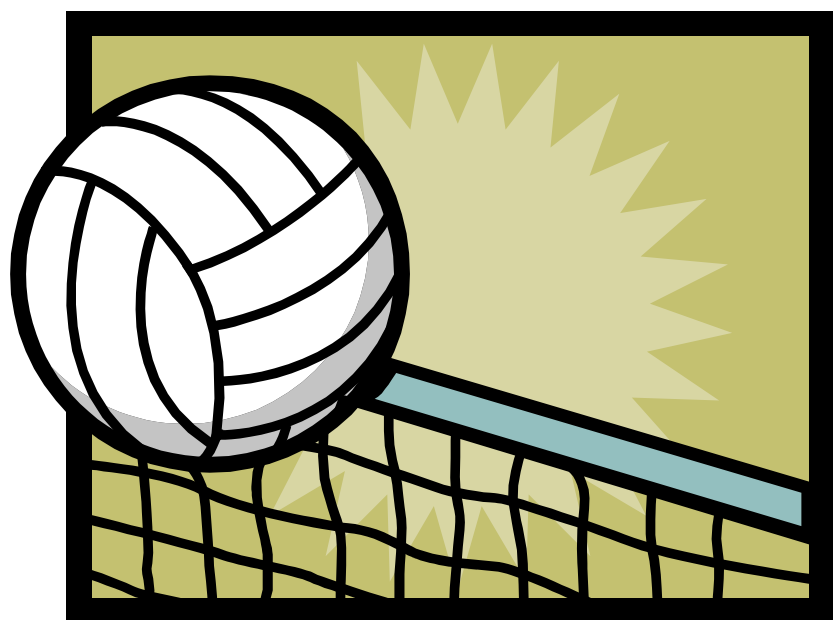
Dosen Pembimbing

Mahasiswa PLT


Drs. Agus Sumhendratin Suryobroto, M.Pd.
NIP. 195812171988031001


Rengdi Dimas Surya Widada
NIM. 14601241020

BUKU JURNAL PJOK



RENALDI DIMAS SURYA WIDADA
14601241020

SMA N 1 PIYUNGAN
Karanggayam , Sitimulyo , Piyungan, Bantul , Yogyakarta

2017/ 2018
BUKU JURNAL PJOK

Satuan Pendidikan : SMA N 1 PIYUNGAN
Mata Pelajaran : PJOK
Semester : 1
Tahun Ajaran :2017/ 2018

N o	Hari/tangga l	Siswa yang dilayani	Masalah	Pelayanan	Hasil
1.	Rabu , 20 September 2017	DEVANNA RESTU PUTRI/X IPA 2	Membuat gaduh dengan berbicara dengan keras dan teriak-teriak saat guru menerangka n materi bola volly	Ditegur agar memperhatika n dan tidak membuat gaduh saat pembelajaran	Siswa kembali melanjutkan pembelajara n dengan lancar
2.	Kamis 12 Oktober 2017	HENDRI SUBIYANTOR O, DESTO Erianto /XI IPS 1	Telat dan berbicara sendiri serta semaunya sendiri saat guru menerangan materi sepakbola	Diberi pembinaan karakter dengan hadiah push up 10x , plus berjanji tidak telat lagi	Siswa kembali melanjutkan pembelajara n dengan lancar
3.	Kamis 2 November 2017	ILHAM ADITYA ,LINGGA BINTANG ,MUHAMMAD BINTANG, YOGA PRATAMA/X IPS 2	Tidak membawa raket pada saat materi badminton	Diberi pembinaan karakter dengan hadiah push up 10x , dan disuruh meminjam kelas lain/ambil digudang	Siswa kembali melanjutkan pembelajara n dengan lancar

lampiran 8 jadwal pelajaran penjas

JAM	SENIN				JAM	SELASA					
						XI IPA 1	XI IPA 2	XII IPA 1	XII IPA 2		
1					1	EP		DM			
2					2	EP		DM			
3					3		EP		DM		
4					4		EP		DM		
5					5						
6					6						
7					7						
8					8						
JAM	RABU				JAM	KAMIS					
	X IPA 2	XI IPA 3	XI IPS 3	XII IPS 1		X IPS 2	XI IPS 1	XI IPS 2	XII IPA 3		
1		EP		DM	1		EP		DM		
2		EP		DM	2		EP		DM		
3	DM		EP		3	DM		EP			
4	DM		EP		4	DM		EP			
5	DM				5	DM					
6					6						
7					7						
8					8						
JAM	JUMAT				JAM	SABTU					
	X IPS 3	XII IPS 2				X IPA 1	X IPS 1	X IPA 3	XI IPA 4	XII IPA 4	X IPA 4
1		DM			1				EP	DM	MT
2		DM			2				EP	DM	MT
3	DM				3	DM					MT
4	DM				4	DM	EP	MT			

5	DM				5	DM	EP	MT			
6					6		EP	MT			
7					7						
8					8						

lampiran 9 jadwal ngajar

JADWAL PRAKTIK MENGAJAR

JAM	SENIN				JAM	SELASA			
						XI IPA 1	XI IPA 2	XII IPA 1	XII IPA 2
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
JAM	RABU				JAM	KAMIS			
	X IPA 2	XI IPA 2	XI IPS 3	XII IPS 1		X IPS 2	XI IPS 1	XI IPS 2	XII IPA 3
1					1		EP		
2					2		EP		
3	DM				3	DM			
4	DM				4	DM			
5	DM				5	DM			

6					6				
7					7				
8					8				
JAM	JUMAT				JAM	SABTU			
	X IPS 3	XII IPS 2				X IPA 1	X IPS 2	XI IPA 4	XII IPA 4
1					1				
2					2				
3	DM				3				
4	DM				4				
5	DM				5				
6					6				
7					7				
8					8				

lampiran 10 jadwal mengajar guru

FA

JADWAL PELAJARAN SMA NEGERI 1 PTYUNGAN SEMESTER GASAL TAHUN PELAJARAN 2017/2018

RECEIVED 7 AUG 2017

Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 2 SR SW HD MN EN TT AN HS RE RI ST SA TS JH HN HR TI EV LS KM
 3 SR SW HD MN EN TT AN HS RE ST RI WW TS KD HN HR TI EV LS KM
 4 SM ST HD KM TL DW WW SW MY YN RI TS EK KD HN EN EV WL JH TI
 5 KM ST TL TG HS EK WW SW MY YN DW TS KD SA HR EN RE WL JH TI
 6 SW HD AG KM AN JH TT TS TS TG1 DW ST WW SA WL EV TI MY EN KM JH
 7 SW HD AG KM AN JH TT TS TS TG1 DW ST WW SA WL EV TI MY EN KM JH
 8 SW HD AG KM AN JH TT TS TS TS DW ST KD SA WL EN1 TI MY RE TL EK
 PIKET TL VV WW HN RT STAF: AG
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 MN MF KM HD JH DW TL EP HS YL TS RF WW KD DM HN AG EN EK TT
 2 MN MF LX SW JH DW TL EP HS YL TS RF WW KD DM HN AG EN EK TT
 3 LX MF MN TG KM SW EK RF EP HD DW1 AG1 WW TS EN DM MY1 EV HN1 YN1
 4 MF LX MN SR KM EK JH RF EP HD RI KD AG1 TS EN DM TL EV YN TT1
 5 MF LX SW SR KM WW MN RE EV1 HS RI KD RF EK1 DW1 MY1 TS EN1 YN JH
 6 MF LX SW RE DW HN MN HD TL HS RI1 KD RF WW MY EV TS TT1 KM JH
 7 AG MN SR RE WW LX JH HD RI DW YN EK KD RF MY TT EN TL TS KM
 8 AG MN SR RE WW LX JH TL RI DW YN EK KD RF HN1 TT EN MY TS KM
 PIKET SW EV MY HS RE STAF: HR
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 TI SA TG ST DW AG KM SW MY EP YL HD VT HS EN WL RE LS DM YN
 2 TI SA TG ST DW AG KM SW MY EP YL HD VT HS EN WL RE LS DM YN
 3 TI DM AN TG MN LX SA DW1 YL ST HS VT HD EP HR EV MY RE YN AG
 4 TI DM AN TG MN LX SA LS DW1 ST HS VT HD EP HR EV MY RE YN AG
 5 LX DM AN AG SA ST KM MY RE LS YN HS DW1 HD EV EN HR VT WL TI
 6 LX TG SW SM SA ST DW MY RE LS YN HS AN1 HD EV EN HR VT WL TI
 7 TG AN LX HD EN SW DW YN WL SM1 ST YL HS VT TI RE EV AG KM LS
 8 TG AN LX HD EN SW ST YN WL DW1 SM1 YL HS VT TI RE EV AG KM LS
 PIKET NF AN SA EV ND STAF: TG
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 ST TL SM AN SW WW HN YL HD YN VT EP SU SA MY RE DM TT TI LS
 2 ST TL SM AN SW WW HN YL HD YN VT EP SU SA MY RE DM TT TI LS
 3 SA SM ST SW WW DM HN MY YL YN1 HD WL EP JH RE HR VT TI LS EK1
 4 SA SM ST SW HN DM DW AN1 YN LS DW YL JH WW VT EV HR RE HN WL
 5 SM TT AN TL EK SA SW RE YN ST LS YL JH WW VT EV HR DW1 HN WL
 7 TL AN TT SM ST HN SW RE VT YL DW SA WL SU EV MY HR1 LS JH YN
 8 TL AN TT SM ST HN WW SW1 VT YL RE1 SA WL SU HR1 DW1 EV LS JH1 YN
 PIKET DW JH TT EN EP STAF: SM
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 HN SW TG SA EK JH ET RE YL RI LS AN1 SU EN TL TI TT MY VT DM
 2 HN SM ST SA JH MN ET YL YN RI LS EK SU AG1 TS TI TT MY VT DM
 3 HN KM ST LX AG MN DM YL YN RI LS ET SA EK TS SW1 SM1 MY TI JH
 4 TT SR KM LX AG AN DM YN RI WL YL DW1 ET SU RE MY HN TS TI TL
 5 TT SR KM LX SW AN DM YN RI WL YL SA ET SU RE MY HN TS EK TL
 PIKET LS TT WL ST LX STAF: MP
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1 RF TL WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 5 DM TG MT AN EP SA EK WL LS TS RF ET BK JH1 AG VT EN TI TT1 TL
 6 SR TG MT AN EP KM EK WL LS TS RF ET JH SA1 AG VT EN TI TL HN
 7 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT BK ET SA BK WL TL EN1 TI1 EK1 HN
 8 TG AG SR TT AN KM RF LS TS VT TL HN1 SA1 EN BK BK BK BK BK BK
 PIKET RO SR FA DM VT TS STAF: TA
 Jam
 ke- X A1 X A2 X A3 X A4 X S1 X S2 X S3
 1 KM TG SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 2 KM SR SA MT HN TL AN VT LS RF EP JH ET EK TI AG WL DM TT TS
 3 DM KM TG MT TL AN ET BK RF LS WL JH EK EN TT TS TI HN AG VT
 4 DM KM MT SR EP AN ET TG1



KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMK



Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	Sepakbola	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan</p>	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit TV Video Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,
<p>3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.		<p>dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, , dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian saling bertanya tentang teknik dasar sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dengan menendang pada bagian 	<p>gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bawah/dasar bola “bagaimana pergerakan bola?”, apa yang akan terjadi bila menendang pada titik tengah bola, apakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri di tempat dan sambil bergerak secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, bertanggung 	<p>konsep</p> <p>keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara indual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggungkan satu kaki secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin • Menggiring bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan bertanggung jawab dan disiplin 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Menembak bola dengan berbagai variasi dari berbagai sudut gawang • Mengkombinasikan gerakan mengontrol dengan gerakan menendang menggunakan kaki kanan dan kiri • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan hasil pengamatan pertandingan sepak bola (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) hingga menemukan pola yang paling sesuai 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>untuk diterapkan di dalam permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan variasi pola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain., merubah posisi/bagian kaki yang berkenaan dengan bola. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dari berbagai 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli • Lapangan bolavoli • Net/jaring

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sumber media cetak atau elektronik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). • Peserta didik bermain bola voli dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang dilakukan oleh temannya selama bermain. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan 	<p>gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kombinasi teknik dasar bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (passing bawah, passing atas, servis, dan smash), manakah yang lebih hasilnya, bagaiman pergerakan bola bila merubah titik perkenaan bola dengan tangan, bagaimana pergerakan bola bila merubah posisi togok dalam melakukan gerakan (passing bawah, passing atas, servis, dan smash)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli 	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola voli <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bawah dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan passing atas dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis dengan berbagai variasi secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan smesh dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Mengkombinasikan gerak melompat dan memukul bola • Mendiskusikan setiap teknik dasar variasi 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik variasi permainan bola voli permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan perkenaan bola dengan tangan dengan jalannya/pergerakan bola saat melakukan passing • Menemukan hubungan posisi togok dengan jalannya/pergerakan bola • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Mengkomunikasikan</p>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bolabasket	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang 	Unjuk kerja:		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat laporannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). • Peserta didik bermain bola basket dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang teknik variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan 	<p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menembak bola ke ring basket) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.</p> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan dalam kegiatan praktik tentang teknik dasar bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan cara 1, apa yang akan terjadi bila menggunakan cara 2 untuk (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) manakah yang lebih hasilnya? • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan 	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bola basket <p>Eksplorasi</p> <p>Variasi dan kombinasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melemparkan dan menangkap bola 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap teknik dasar keterampilan gerak bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan benar dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket)dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan hasil pengamatan pertandingan bola basket (langsung atau TV) dengan penampilan gerak di kelas dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket). Menemukan dan menetapkan pola yang 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) yang telah dipelajari serta menunjukkan perilaku kerjasama, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan <p>Tatap Muka</p> <p>Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri</p> <p>Terstruktur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (ber- 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pasangan dan ber-kelompok).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola (ber-pasangan dan berkelompok). • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi <p>Mandiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat Melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, meng-giring dan menembak bola (berpasangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik. • Siswa dapat Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar me-lempar, menangkap, meng-giring dan menembak bola (berpasangan dan ber-kelompok) 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dapat Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan 			

SILABUSSMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
	Softball	Mengamati			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan Softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan • Peserta didik mengamati pertandingan Softball secara langsung dan atau di TV dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul), atau • Peserta didik bermain softball dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut atau mengamati keterampilan teman (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat catatan hasil pengamatan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau</p>	2 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Glove • Bola softball • Stik • Lapangan softball • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar permainan softball, misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bola dirobah, apakah ketepatan lemparan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola, apakah jenis lemparan mempengaruhi ketepatan lemparan, apakah terdapat perbedaan dalam (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan softball terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan 	<p>hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan geak</p> <p>Tes: Prinsp dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>softball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan softball <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan data hasil pengamatan media TV/video atau permainan teman, peserta didik mempraktikan berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar dan menangkap bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola softball secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan pertandingan softball (langsung atau TV/video) dengan penampilan gerak permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) • Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggungkan tongkat pemukul) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan permainan softball dengan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik permainan softball (melempar, menangkap, berlari ke base, memukul bola menggunkan tongkat pemukul) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bulutangkis	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, 	Unjuk kerja: Untuk mengukur		<ul style="list-style-type: none"> • Raket • Shuttlecock • Lapangan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pukulan atas, dan pukulan bawah) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah). • .Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan 	<p>Keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan</p>		<p>bulutangkis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Net/jarring bulutangkis • Peluit • Sumber:Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah), misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang raket dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara memegang bola dan raket, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan bulutangkis terhadap kesehatan 	<p>prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, servis forehand dan backhand yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak servis pendek secara menyilang ke arah kanan dan kiri pada bidang servis yang dilakukan dalam bentuk 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan forehand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola lurus lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand arah bola menyilang lapangan yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan pola keterampilan gerak memegang raket dan pukulan backhand sambil bergerak ke kanan dan ke kiri yang dilakukan dalam bentuk bermain secara berpasangan atau dalam kelompok 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan bawah) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan farisai dan kombinasi teknik permainan bulutangkis(pegangan raket, footwork, posisi berdiri, service, pukulan atas, dan pukulan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bawah) dan membuat kesimpulan hasil diskusi.dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			
	Tenis Meja	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. • Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bet/pemukul • Bola ping-pong • Meja ping-pong • Net/jarring tenis meja • Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smash).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) misalnya : 	<p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat perbedaan dalam Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan Tennis Meja terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan Tennis Meja • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan Tennis Meja 	<p>keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Memperagakan berbagai variasi keterampilan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. <p>Mengasosiasi</p>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none">• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan			

SILABUSSMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : X

Kompetensi Inti:

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi</p>	<p>Atletik (Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur</p>	<p>2 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat jauh

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>gerak yang baik.</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p>		<p>berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat), atau • Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. 	<p>keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat jauh gaya menggantung di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah jauhnya awalan mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda. • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat jauh terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam olahraga cabang atletik lompat jauh 	<p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga cabang atletik lompat jauh <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan saat melayang di udara lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara dengan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			
	Atletik (Lompat Tinggi)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik perlombaan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan, dan Peserta didik mengamati perlombaan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan), atau</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) misalnya : apakah teknik tumpuan mempengaruhi kemampuan melompat, apakah tingginya awalan 	<p>keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mempengaruhi tingginya lompatan, apakah terdapat perbedaan apabila menggunakan pendekatan yang berbeda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat olahraga cabang atletik lompat tinggi terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat tinggi • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan lompat tinggi gaya 	<p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan tumpuan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gerakan awalan, tumpuan dan sikap tubuh di atas mistar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya <i>straddle</i> secara individu atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Menjelaskan variasi dan kombinasi lompat tinggi 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) dengan benar dan membuat 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga atletik lompat tinggi gaya <i>straddle</i> (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat) <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> dengan menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA N 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
3.4 Menganalisis variasi dan	Beladiri	Mengamati:			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	(Pencak Silat)	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>	4 X 3JP	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI I POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan beladiri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan secara ber-pasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan dan tangkisan, dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI I POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan tendangan dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Peserta didik memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>selama bermain</p> <p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat memilih/memutuskan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan sesuai dengan kepentingannya. • Peserta didik dapat membandingkan jenis pukulan, tendangan, tengkisan, dan elakan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat dengan menerapkan tekni yang telah didapaykannya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, 			

KOMPETENSI DASAR	MATER I POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKA SI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

SILABUS SMA N 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.5 mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Senam Ketangkasan</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati berbagai gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	4 X 3JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Matras senam • Kuda-kuda lompat • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berbagai informasi tentang gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) selanjutnya bertanya/mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p>	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat kangkang berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. • Peserta didik memperagakan gerakan lompat jongkok berulang ulang secara perorangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. <p>Mangasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membandingkan faktor kesulitan antarai gerakan lompat kangkang dengan lompat jongkok pada senam ketangkasn. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mangkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan gerakan kangkang dan lompat jongkok dengan melewati kuda-kuda lompat atau punggung teman yang membungkuk sesuai dengan yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman. 			

SILABUS SMA N 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.</p>	<p>Aktivitas</p> <p>Senam Ritmik</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan melalui Video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Peserta didik mengamati berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang variasi dan kombinasi 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	4 x 3JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Peluit Sumber: Buku Penjasorke s SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan berbagai variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan i dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan variasi dan kombinasi rangkaian gerakan ritmik dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>langkah kaki pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika. • Memperagakan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik tanpa menggunakan alat secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika 	gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Mangasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih rangkain gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas rimik sesuai dengan kemampuan. <p>Mangkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan senam rimik tanpa menggunakan alat dengan menunjukkan perilaku disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika sesuai dengan teknik yang telah dipelajari. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 			

SILABUS SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p> <p>4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.</p>	Aktivitas Kebugaran	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten. <p>Menanya</p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan • Palang tunggal • Matras senam • Formulir tes • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan 	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengeksplor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan kelincahan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. • Memperagakan latihan daya tahan secara 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan latihan kekuatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. <p>Mengasosiai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya. <p>Menkomunikasikan</p>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m padengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya. Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
3.8 Menganalisis keterampilan tiga gaya renang yang berbeda, dan mengidentifikasi teknik dan	Aktivitas Renang	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari 	Unjuk kerja:	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air. *</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dengan koordinasi yang baik, dan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya).*</p>	Gaya Dada	<p>berbagai informasi tentang teknnk dasar renang gaya dada melalui vidio, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gerakan kaki, ayuan lengan, cara pengambilan nafas renang gaya dada yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainna yang berkompeten. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan teknik dasar renang gaya dada selanjunya mendiskusikan dan membuat laoran secara kelompok • Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan 	<p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pelampung renang • Kaca mata renang • Alat-alat penyelamatan di air • Peluit • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan renang gaya dada dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Menjelaskan keterampilan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan penyelamatan kecelakaan di air dengan 	<p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki dan lengan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>renang gaya dada secara individu atau berpasangan dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara individu atau berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. <p>Asosisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih cara bernapas yang baik dan praktis dalam 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melakukan gerakan renang gaya dada.</p> <p>Mengkomninasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan renang gaya dada menempuh jarak (50 m atau 100 m) dengan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab. • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecekaan di air dengan menerapkan tekik penyelamatan yang dipelaara secara berpasangan atau berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas 			

SILABUS SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p>	Makanan dan Minuman sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan. Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh <p>Eksplorasi</p>	<p>Observas:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p> <p>Konsep</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas X,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan. Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan 	makanan dan minuman sehat		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.			

SILABUS SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : X

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>	Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang pengaruh aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertanya tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, dan kaitannya dengan pengurangan biaya kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan. Mengidentifikasi berbagai jenis penyakit yang 	<p>Observas:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p> <p>Konsep</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku P enjasorkes SMA Kelas X,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>disebabkan oleh kurang gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan hubungan antara dampak aktivitas fisik dengan kesehatan, penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan. Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang hubungan antara dampak aktivitas fisik, kesehatan dan pengurangan biaya perawatan kesehatan secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengkomunikasikan</p>	makanan dan minuman sehat		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

SILABUS SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

Kelas : **X**

Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p>					
<p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.11Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p>	Narkoba dan Psikotropika	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis narkoba dan psikotropika dari media cetak dan atau elektronik serta membual laporannya. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik saling bertanya tentang dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi bahaya, jenis-jenis dan penggolongan Narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja secara individu. Mengidentifikasi bahan-bahan dan cara pembuatan 	<p>Observas:</p> <p>Untuk mengukur perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p> <p>Konsep</p>	1 X 3 Jp	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber:BukuP enjasorkes SMA Kelas X,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Narkoba yang populer di Indonesia secara individu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi ciri-ciri orang yang ketergantungan pada Narkoba secara individu. • Mengidentifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara individu. • Mendiskusikan bahan-bahan/ informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan. 	makanan dan minuman sehat		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan dan cara pembuatan, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap Narkoba dan psikotropika secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

No. Dokumen	:	
No. Evisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	12 Februari 2012

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Penjas-Orkes
Sekolah : SMA N 1PIYUNGAN
Kelas : XI
Tahun Pelajaran : 2017/2018

SEM	KOMPETENSI INTI	KD / MATERI	WAKTU (jp)	KET
GASAL	5. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya 6. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhanyang tidak ternilai 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepadasang Pencipta 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7 Belajar menerima kekalahan dan		

	<p>dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</p> <p>7. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan</p>	<p>kemenangan dalam permainan</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat</p> <p>3.1 Menganalisis dampak yang diakibatkan oleh kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol terkait dengan aktivitas fisik</p> <p>3.2 Memahami dampak yang diakibatkan oleh seks bebas terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas berdasarkan moral serta bertanggung-jawab dalam menerapkan etika yang berlaku</p> <p>3.3 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p> <p>3.4 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi</p> <p>3.5 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan beserta peraturannya salah satu permainan bola besar</p> <p>3.6 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan beserta peraturannya salah satu permainan bola kecil</p> <p>3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan nomor-nomor atletik (lompat jauh dan lompat tinggi)</p> <p>3.8 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan olahraga beladiri</p> <p>3.9 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan senam ketangkasan (dengan alat)</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--

	<p>masalah</p> <p>8. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan</p>	<p>3.10 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan rangkaian gerak berirama</p> <p>3.11 Mengkategorikan dan menyusun komponen kebugaran untuk kesehatan dan keterampilan</p> <p>3.12 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan dasar dari empat gaya renang untuk tujuan penyelamatan serta tindakan pertolongan kecelakaan di air</p> <p>4.1 Mengukur keterampilan empat permainan bola besar, menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sepak bola - Bola voli - Bola Basket <p>4.2 Mengukur keterampilan empat olahraga nomor-nomor atletik (lompat jauh dan lompat tinggi), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lompat jauh dan estafet <p>4.3 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri dengan kelancaran dan koordinasi gerak yang baik</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--

		<p>4.4 Mengukur keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan dua alat), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <p>- Senam lantai</p> <p>4.5 Mengukur keterampilan rangkaian gerak (koreografi) aktivitas gerak berirama), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <p>4.6 Mengukur derajat kualitas komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen yang dipilih</p> <p>- Kebugaran jasmani</p> <p>4.7 Menyajikan peragaan dasar-dasar renang untuk penyelamatan kegawat daruratan di air dan mensimulasikan keterampilan dasar dalam upaya memberikan pertolongan pada saat kejadian di air termasuk sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)</p>	4	
		Jumlah	34jp	
GENAP	1. Menghayati dan mengamalkan	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya		

	ajaran agama yang dianutnya	sebagai anugrah Tuhanyang tidak ternilai		
	2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat 3.1 Menganalisis dampak yang diakibatkan oleh kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol terkait dengan aktivitas fisik 3.2 Memahami dampak yang diakibatkan oleh seks bebas terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas berdasarkan moral	2	
	3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural			

	<p>berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah</p> <p>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan</p>	<p>serta bertanggung-jawab dalam menerapkan etika yang berlaku</p> <p>3.3 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p> <p>3.4 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi</p> <p>3.5 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan beserta peraturannya salah satu permainan bola besar</p> <p>3.6 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan beserta peraturannya salah satu permainan bola kecil</p> <p>3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan nomor-nomor atletik (lompat jauh dan lompat tinggi)</p> <p>3.8 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan olahraga beladiri</p> <p>3.9 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan senam ketangkasan (dengan alat)</p> <p>3.10 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan rangkaian gerak berirama</p> <p>3.11 Mengkategorikan dan menyusun komponen kebugaran untuk kesehatan dan keterampilan</p> <p>3.12 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan dasar dari empat gaya renang untuk tujuan penyelamatan serta tindakan</p>	<p>2</p>	
			6	

	mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	<p>pertolongan kecelakaan di air</p> <p>4.1 Mengukur keterampilan empat permainan bola besar, menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sepak bola - Bola voli - Bola Basket <p>4.2 Mengukur keterampilan empat olahraga nomor-nomor atletik (lompat jauh dan lompat tinggi), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lompat tinggi / lempar lembing <p>4.3 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri dengan kelancaran dan koordinasi gerak yang baik</p> <p>4.4 Mengukur keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan dua alat), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senam lantai <p>4.5 Mengukur keterampilan rangkaian gerak (koreografi) aktivitas gerak berirama), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
--	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--

		<p>mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya</p> <p>4.6 Mengukuran derajat kualitas komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen yang dipilih</p> <p>- Kebugaran jasmani</p> <p>4.7 Menyajikan peragaan dasar-dasar renang untuk penyelamatan kegawat daruratan di air dan mensimulasikan keterampilan dasar dalam upaya memberikan pertolongan pada saat kejadian di air termasuk sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)</p>		
		Jumlah	28jp	


Mengetahui

Kepala Sekolah SMAN 1 Piyungan



Mohammad Fauzan, M.M
NIP. 19621105 198501 1 002

Guru Pembimbing Lapangan



Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Penjas-Orkes
Sekolah : SMA N 1 Piyungan
Kelas : X
Tahun Pelajaran : 2017/2018

SEM	KOMPETENSI INTI	KD / MATERI	WAKTU (jp)	KET
GASAL	9. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.		
	10. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta. 2.8 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan. 3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.		
	11. Memahami,	4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah		

	<p>menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah</p> <p>12. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak</p>	<p>satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>Sepakbola</p>		
		Bola voli	9	
		Bola Basket	9	
		3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.		
		4.5 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik.	3	
		Atletik (Lompat Jauh)		
		3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.		
		4.5 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik.	6	
		Senam Ketangkasan		
		3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.		
		4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.	6	

	terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	<p>Aktifitas kebugaran</p> <p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh</p> <p>Makanan dan Minuman Sehat</p> <p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik</p> <p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>Narkoba dan Psikotropika</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--

		Jumlah	51 jp	
GENAP	<p>1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</p> <p>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</p> <p>3. Memahami,</p>	<p>5. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>6. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.</p> <p>2.15 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.16 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.17 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.18 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.19 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.20 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.21 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p> <p>3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah</p>		

	menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik. Sepakbola Bola voli Bola Basket	9 9 9	
	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak	3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3	
		4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik. Atletik (Lompat Jauh)		
		3.5 Menganalisis dua jenis rangkaian keterampilan senam. lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.		
		4.5 Mempraktikkan dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai dengan koordinasi gerak yang baik. Senam Ketangkasan		
		3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.		
		4.7 Mempraktikkan latihan, pengukuran, dan analisis hasil latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani.		

	terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	<p>Aktifitas kebugaran</p> <p>3.9 Menganalisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.</p> <p>4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh</p> <p>Makanan dan Minuman Sehat</p> <p>3.10 Menganalisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil analisis peran aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p> <p>Pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik</p> <p>3.11 Mengidentifikasi jenis-jenis dan menganalisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>4.11 Menyajikan hasil identifikasi dan analisis bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas</p> <p>Narkoba dan Psikotropika</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--

		Jumlah	51 jp	
--	--	--------	-------	--

Mengetahui


Kepala Sekolah SMAN 1 Piyungan



Mohammad Fauzan, M.M
NIP. 19621105 198501 1 002

M.

Guru Pembimbing Lapangan



Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

PROGRAM SEMESTER

Mata pelajaran: PendidikanJasmaniOlahragadanKesehatan

Sekolah : SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Kelas/ Semester : X / 1

TahunPelajaran : 2017/2018


NO	BULAN	JUMLAH PEKAN		
		YANG ADA	TIDAK EFEKTIF	EFEKTIF
1	JULI	4	2	2
2	AGUSTUS	5	0	5
3	SEPTEMBER	4	0	4
4	OKTOBER	4	0	4
5	NOFEMBER	5	0	5
6	DESEMBER	4	4	0
	JUMLAH	26	6	20

PERHITUNGAN ALOKASI WAKTU


PROGRAM PELAKSANAAN.

NOKD	NO KD / MATERI	JP	BULAN																							
			JL		AGT					SEP				OKT				NOP					DE S			
			3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2		
1	PermainanSepak bola	9	3									3							3							
2	PermainanBolav oli	9		3									3							3						
3	PermainanBolab asket	9			3									3							3					
4	Estafet&lompatj	6				3									3											

lampiran 14 daftar hadir



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAHA
SMA NEGERI 1 PIYUNGAN
Alamat : Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, DIY Kode Pos : 55792
Telp. (0274) 4353269 E-mail : smanegeri.piyungan@gmail.com



No : FM 02/03-06
Revisi : 0
Tgl. Berlaku : 11 Juli 2011

DAFTAR HADIR SISWA

Kelas : X / IPS-2
T.P. : 2017/2018

Mata Pelajaran :
Wali Kelas : Dra. Dwi Rahayu

Nomor		Nama Siswa	L/R	Agama													Ket
Urut	Induk				19-10-17	25-10-17	2-11-17	9-11-17									
1	3619	Adinda Octavia Stevie Vai	P	1	✓	✓	✓	✓									
2	3626	Aldila Nur Pratiwi	P	1	✓	✓	✓	✓									
3	3633	Andika Subekti	L	1	✓	✓	✓	✓									
4	3635	Aprilliana Cahyaningtias	P	1	✓	✓	✓	✓									
5	3662	Dinda Maharani Putri Aji	P	1	✓	✓	✓	✓									
6	3665	Dzaki Pinandita Rhamadani	L	1	✓	✓	✓	✓									
7	3673	Fatma Malsa Arika	P	1	✓	✓	✓	✓									
8	3675	Fini Nariyana Fatina	P	1	✓	✓	✓	✓									
9	3685	Ghelis Anggito	L	1	✓	✓	✓	✓									
10	3690	Ilham Aditya Putra	L	1	✓	✓	✓	✓									
11	3696	Kenji Angga Febriansyah	L	1	✓	✓	✓	✓									
12	3700	Lingga Bintang Taruna	L	1	✓	✓	✓	✓									
13	3704	Mahendra Putranto	L	1	✓	✓	✓	✓									
14	3706	Mb. Berlian Pratama Karna	L	1	✓	✓	✓	✓									
15	3707	Melvy Dinda Putriana	P	1	✓	✓	✓	✓									
16	3713	Muhammad Bintang Afianto	L	1	✓	✓	✓	✓									
17	3718	Muhammad Khudurul Qolbi Widarbowsky	L	1	✓	✓	✓	✓									
18	3724	Novia Dwi Kesuma Wijaya	P	1	✓	✓	✓	✓									
19	3726	Nur Tifa Rachmawati	P	1	✓	✓	✓	✓									
20	3743	Rellinda Pertika Ningrum	P	1	✓	✓	✓	✓									
21	3752	Shafira Darwanto Putri	L	1	✓	✓	✓	✓									
22	3757	Tiyas Nur Rizmaningsih	P	1	✓	✓	✓	✓									
23	3768	Yoga Pratama Putra	L	1	✓	✓	✓	✓									
24	3775	Zhafira Nasywa Rizky Prasetya	P	1	✓	✓	✓	✓									
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	

No	FM 02/03
Revisi	0
Tgl. Berlaku	11 Juli 20



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAHA
SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Alamat : Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, DIY Kode Pos : 55792
Telp. (0274) 4353269 E-mail : smanegeri.piyungan@gmail.com



DAFTAR HADIR SISWA

Kelas : X / IPS-3
T.P. : 2017/2018

Mata Pelajaran :
Wali Kelas : Heni Nuryati, S.Ag.

Urut	Induk	Nama Siswa	U/P	Agama											K
					22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	3624	Aisyah Nur Sholehah	P	1	✓	✓	✓	✓							
2	3629	Alviana Nur Isnawati	P	1	✓	✓	✓	✓							
3	3643	Azzahra Segitha Ganiswari	P	1	✓	✓	✓	✓							
4	3653	Defiya Ulfatus Sholikhah	P	1	✓	✓	✓	✓							
5	3664	Duara Ganda Wibawa	L	1	✓	✓	✓	✓							
6	3682	Geraldi Handika Dirganura	L	1	✓	✓	✓	✓							
7	3686	Grian Ma'Ruf Rediansyah	L	1	✓	✓	✓	✓							
8	3693	Iqbal Syaifullah Hamka	L	1	✓	✓	✓	✓							
9	3702	Lutfiah Khoirunnisa	P	1	✓	✓	✓	✓							
10	3709	Mifta Ulfa Rahmadanningrum	P	1	✓	✓	✓	✓							
11	3710	Muhammad Adjie Prajitno	L	1	✓	✓	✓	✓							
12	3711	Muhammad Akmal Misbahuddin Akbar	L	1	✓	✓	✓	✓							
13	3715	Muhammad Farrandi Ardan Haafiz	L	1	✓	✓	✓	✓							
14	3716	Muhammad Hafidh Nabih	L	1	✓	✓	✓	✓							
15	3720	Muhammad Nigyta Nobel	L	1	✓	✓	✓	✓							
16	3723	Navisatul Khusna	P	1	✓	✓	✓	✓							
17	3729	Nurul Azizah	P	1	✓	✓	✓	✓							
18	3731	Oktavio Fajar Ardiana	L	1	✓	✓	✓	✓							
19	3736	Rafie Nashiruddin	L	1	✓	✓	✓	✓							
20	3737	Rahma Efa Wahyuanjani	P	1	✓	✓	✓	✓							
21	3748	Ryan Furqon Alfiansyah	L	1	✓	✓	✓	✓							
22	3754	Sulistyaningsih	P	1	✓	✓	✓	✓							
23	3761	Vioni Aghna Pramesti	P	1	✓	✓	✓	✓							
24	3764	Windy Agustria Atori	P	1	✓	✓	✓	✓							
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Alamat : Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, DIY Kode Pos : 55792
Telp. (0274) 4353269 E-mail : smanegeri.piyungan@gmail.com

No	FM 02/03 06
Revisi	0
Tgl. Berlaku	11 Juli 2011



DAFTAR HADIR SISWA

Kelas : X / MIPA-2
T.P : 2017/2018

Mata Pelajaran :
Wali Kelas : Dwi Murti Yadi, S.Pd.

Nomor		Nama Siswa	U/P	Agama													Ke
Jrnl	Induk				20-09-2017	04-10-17	18-10-17	25-10-17	01-11-17	08-11-17							
1	3616	Abelia Sanda	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
2	3617	Achmad Fauzan Dharmawan	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
3	3623	Airlangga Mulya Putra	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
4	3630	Amalia Agustina P	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
5	3634	Annisa Septia Rahayu	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
6	3638	Aryanto Hadi Saputro	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
7	3649	Daffa Fauzi Haripratama	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
8	3654	Deka Fitri Nugroho	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
9	3656	Deva Agita Zaid Hidayatullah	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
10	3657	Devanna Restu Putri	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
11	3661	Dimas Rifqi Prasetya	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
12	3668	Eri Triawan	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
13	3676	Fitri Desi Puspita Sari	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
14	3678	Gagat Bangun Prastyu	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
15	3712	Muhammad Bagas Setiawan	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
16	3722	Nadia Amelia Putri	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
17	3730	Nyimas Ayu Dhivangga Syahputri	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
18	3734	Pratiwi Fajarwati	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
19	3753	Sifa Putri Aryadinda	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
20	3763	Wahyu Dwi Kurniawan	L	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
21	3772	Yulia Sekar Permata	P	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Alamat : Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, DIY Kode Pos : 55792
Telp. (0274) 4353269 E-mail : smanegeri.piyungan@gmail.com



No	: FM 02/03-05
Revisi	: 0
Tgl. Bertaku	: 11 Juli 2011


DAFTAR HADIR SISWA

Kelas : XI / IPS-1
T.P. : 2017/2018

Mata Pelajaran :
Wali Kelas : Hari Sonata, S.Pd.

Nomor		Nama Siswa	U/P	Agenda													Ket
Urut	Induk				18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	24-25	25-26	26-27	27-28	28-29	29-30	
1	3462	Akbar Ali Hasyif	L	1	✓	✓	✓										
2	3463	Aldoalim Ahnaf Napitupulu	L	1	✓	✓	✓										
3	3467	Alvian Dirgantoro	L	1	✓	✓	✓										
4	3469	Andika Setia Nurcahyo	L	1	✓	✓	✓										
5	3477	Arvian Oki Wicaksono	L	1	✓	A	✓										
6	3482	Azizah Nuraini Hasna	P	1	✓	✓	✓										
7	3483	Azzam Izzul Haq	L	1	✓	A	✓										
8	3487	Berliana Agustinola Rosi	P	1	✓	i	✓										
9	3501	Desto Erianto	L	1	✓	✓	✓										
10	3508	Dwi Lestari	P	1	✓	✓	✓										
11	3525	Hasbi Rosad	L	1	✓	✓	✓										
12	3526	Hendika Nur Kistana	L	1	✓	✓	✓										
13	3527	Hendri Subiyantoro	L	1	✓	✓	✓										
14	3536	Kristiawan Septadeni	L	1	✓	✓	✓										
15	3551	Nady Gulis Rahmaando Akbar	L	1	✓	✓	✓										
16	3557	Nisa Nur Islami	P	1	✓	✓	✓										
17	3558	Nody Gulis Rahmaando Akbar	L	1	✓	✓	✓										
18	3564	Putri Nur Latifah	P	1	✓	✓	✓										
19	3566	Rakaduta Bawanurpika	L	1	✓	i	✓										
20	3593	Tiara Imania	P	1	✓	✓	✓										
21	3604	Wicandra Jalu Saputra	L	1	✓	✓	✓										
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	

lampiran :observasi kelas , lembaga dan kondisi sekolah



**FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK**

Universitas Negeri Yogyakarta

NPma.1

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Pernaldi Dimas Suryawidada

NO. MAHASISWA : 14601241020

TGL. OBSERVASI : 28 Februari 2017

PUKUL : 09.00 - Selesai


TEMPAT PRAKTIK : GMA 1 Pituungan

FAK/JUR/PRODI : FIK / POR / PSIK

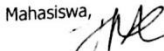
No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP)/ Kurikulum 2013	Kelas X menggunakan K13 Sedangkan XI, XII KTS
	2. Silabus	disusun berdasarkan materi atas dasar pertemuan
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).	terencana lengkap dan materi pembelajaran
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	berbunyi, (Presensi), (apersepsi), berdoa
	2. Penyajian materi	sangat runtut dan jelas jadi siswa dapat mudah paham
	3. Metode pembelajaran	Komando & demonstrasi
	4. Penggunaan bahasa	menggunakan bahasa yg santun dan jelas
	5. Penggunaan waktu	efektif sesuai dengan jadwal pelajaran
	6. Gerak	lulus bisa menguasai dan memberi contoh
	7. Cara memotivasi siswa	memberi arahan positif secara individu dan kelompok
	8. Teknik bertanya	dengan pendekatan langsung ke siswa
	9. Teknik penguasaan kelas	penyampaian melalui pengisian terhadap karakter
	10. Penggunaan media	penyampaian materi secara langsung
	11. Bentuk dan cara evaluasi	menggunakan 2 cara kognitif dan psikomotor
	12. Menutup pelajaran	evaluasi, kesimpulan -Sebelum penutup
C	Perilaku siswa	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	serius dalam belajar dan mengikuti pembelajaran
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa aktif mengikuti materi OR

Yogyakarta, 28 Februari 2017

Guru Pembimbing


Dwi Murti Yadi
NIP. :

Mahasiswa,


Pernaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI LEMBAGA*)

NPma.4

untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Peradhi Dimas S.W. PUKUL : 08.00 - selesai
NO. MAHASISWA : 1460241020 TEMPAT OBSERVASI : SMA N IPITUNGAN
TGL. OBSERVASI : 11 Maret 2017 FAK/JUR/PRODI : FIK / POF / PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Observasi fisik :		
	a. Keadaan lokasi	bersih nyaman fasilitas memadai	
	b. Keadaan gedung	memadai ruang luas dan nyaman	
	c. Keadaan sarana/prasarana	lengkap memadai dan terpenuhi	
	d. Keadaan personalia	memadai dan terawat	
	e. Keadaan fisik lain (penunjang)	terjaga dengan baik	
	f. Penataan ruang kerja	cukup efektif dan sangat memadai	
	g. Aspek lain		
2.	Observasi tata kerja :		
	a. Struktur organisasi tata kerja	terencana lengkap dan sesuai	
	b. Program kerja lembaga	ada jangka panjang visi misi pendek dalam jangka 4 th	
	c. Pelaksanaan kerja	dimulai dr penerimaan pembagian ruang sampai ujian	
	d. Iklim kerja antar personalia	koordinasi dr persek TU dan guru	
	e. Evaluasi program kerja	memperbaiki kurikulum yg di hadiri dr dinas	
	f. Hasil yang dicapai	Pembagian SK tugas	
	g. Program pengembangan	dilihat dr evaluasi di sesuaikan dg keadaan	
	h. Aspek lain		

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL.

Koordinator PPL Lembaga/Instansi

[Signature]
NIP. : 1974 04 01 1994 001 0001

Yogyakarta, 11 Maret 2017
Mahasiswa,

[Signature]
Peradhi Dimas S.W.
NIM : 1460241020



Universitas Negeri Yogyakarta

FORMAT OBSERVASI KONDISI SEKOLAH*)

NPma.2

untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Piyungan
ALAMAT SEKOLAH : Kotageda, S. H. Munro
Piyungan, Bantul

NAMA MHS.
NOMOR MHS.
FAK/JUR/PRODI

: Renaldi Dmos S.W.
: 14601241020
: F.K.E./P.K.P./P.K.R

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	memadai dan terawat dgn baik	
2	Potensi siswa	Sangat beragam dan antusias	
3	Potensi guru	memiliki dedikasi tinggi	
4	Potensi karyawan	memadai sesuai dgn mestinya	
5	Fasilitas KBM, media	Cukup lengkap dan ditinjau	Sarana pendukung
6	Perpustakaan	baik" lengkap Perustakaan salah terduga	
7	Laboratorium	terdapat 3 lab IPA dan 1 lab komputer	
8	Bimbingan konseling	dilakukan 1 minggu sekali	
9	Bimbingan belajar	terdapat bimbingan OSN dan UN	
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	ada 13 ekstra termasuk ekstra wajib	
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	memadai dan fasilitas yg cukup	
12	Organisasi dan fasilitas UKS	Cukup memadai dan terdapat bersih	
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	ada terdapat dalam ekstra P.I. non	
14	Karya Ilmiah oleh Guru	belum berjalan dgn baik	
15	Koperasi siswa	dijalankan oleh OSIS	
16	Tempat ibadah	dalam tahap renovasi	
17	Kesehatan lingkungan	sehat dan lingkungan bersih	
18	Lain-lain	terdapat kekurangan ruang belajar	

*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL.

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

Hery Kurniawan S. I. M.Pd B. I.
NIP. : 1974 04 04 1994 04 1004

Yogyakarta, 28 Februari 2017
Mahasiswa,

Renaldi Dmos S.W.
NIM : 14601241020

lampiran 16 daftar nilai

LEMBAR PENILAIAN


Hari, tanggal : Kamis 19 oktober 2017
Kelas : X IPS 2
Materi : bola basket shooting
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)					Aspek afektif (sikap sosial)					Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Hasil	Nilai	
1	Adinda Octavia S V	3	3	3			75	3	4	3	3	80	80	78
2	Aldila Nur Pratiwi	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80	78
3	Andika Subekti													
4	Apriliana C	3	3	3			75	3	4	3	3	3	80	78
5	Dinda Maharani P	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80	78
6	Dzaki Pinandita R	3	3	4			83	3	4	3	4	3	85	83
7	Fatma Malsa Arika	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80	78
8	Fini Nariyana Fatina	3	3	3			75	3	4	3	3	3	80	78
9	Ghelis Anggito*													
10	Ilham Aditya Putra	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80	78
11	Kenji Angga F	3	3	4			83	4	4	3	3	3	85	83
12	Lingga Bintang T	3	3	2			70	3	3	4	3	3	80	77
13	Mahendra Putranto	3	3	3			75	3	3	4	3	3	80	78
14	Mb. Berlian P K	3	3	3			75	3	4	3	3	3	80	78
15	Melvy Dinda P	3	3	4			83	3	3	4	4	3	85	83
16	Muhammad B A	3	3	3			75	4	4	3	3	3	85	80
17	Muhammad K Q W	4	3	3			83	3	3	4	4	3	85	83
18	Novia Dwi K W	2	3	4			75	4	4	3	3	3	85	80
19	Nur Tifa R	3	3	3			75	3	3	4	3	3	80	78
20	Rellinda Pertika N	2	3	3			70	3	3	3	4	4	85	78
21	Shafira Darwanto P	2	3	3			70	3	3	3	4	4	85	78
22	Tiyas Nur R	3	3	3			75	3	3	4	3	3	80	78
23	Yoga Pratama Putra	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80	78
24	Zhafira Nasywa R P	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80	78

ket * : habis operasi kaki

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020


LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Rabu 20 September 2017
Kelas : X IPA 2
Materi :bola volley paasing atas dan bawah
KD

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Abelia sanda	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
2	Achmad fauzan d	3	3	4			83	3	3	4	3	3	80		80	81
3	Airlangga mulya putra	3	3	4			83	3	3	4	3	3	80		80	81
4	Amalia agustina P	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
5	Annisa septia rahayu	3	3	3			75	3	4	4	3	3	85		80	80
6	Aryanto hadi saputro	3	4	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
7	Daffa fauzi haripratama	3	4	3			83	3	4	4	3	3	85		80	83
8	Deka fitri nugroho	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
9	Deva agita zaid h	3	4	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
10	Devanna restu putrid	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
11	Dimas rifqi prasetya	3	3	4			83	3	3	4	3	3	80		80	81
12	Eri setiawan	3	3	4			83	3	4	4	3	3	85		80	83
13	Fitri desi puspita sari	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
14	Gagat bangun prastya	3	3	4			83	3	3	4	4	3	85		85	84
15	Muhammad bagas s	3	4	4			92	3	3	4	3	3	80		80	84
16	Nadia Amelia putrid	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
17	Nyimas ayu d s	3	4	4			92	3	4	4	4	3	90		85	89
18	Pratiwi fajarwati	4	4	3			92	4	3	3	4	3	85		80	86
19	Sifa putri aryadinda	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80		80	78
20	Wahyu kurniawan	3	4	3			83	3	3	3	4	3	80		75	79
21	Yulia sekar permata	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80		75	76

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

LEMBAR PENILAIAN


Hari, tanggal : kamis 12 oktober 2017
Kelas : XI IPS 1
Materi : sepakbola
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Akbar Ali Hasyif	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
2	Aldoalim Ahnaf N	3	3	4			83	3	3	4	4	3	85		80	83
3	Alvian Dirgantoro	3	3	4			83	3	3	4	4	3	85		80	83
4	Andika Setia N	3	4	4			92	3	3	4	4	3	85		80	86
5	Arvian Oki W	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
6	Azizah Nuraini H	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
7	Azzam Izzul Haq	3	3	4			83	3	4	3	3	3	80		80	81
8	Berliana A R	3	3	4			83	3	4	3	3	3	80		80	81
9	Desto Erianto	3	4	3			83	3	3	3	3	4	80		75	81
10	Dwi Lestari	3	3	4			83	3	4	4	3	3	85		85	84
11	Hasbi Rosad	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
12	Hendika Nur Kistana	3	4	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
13	Hendri Subiyantoro	3	3	4			83	3	3	3	3	3	75		75	78
14	Kristiawan Septadeni	3	4	3			83	3	3	3	3	4	80		75	80
15	Nady Gulis R A	4	4	3			92	3	4	4	3	3	85		85	87
16	Nisa Nur Islami	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
17	Nody Gulis R A *															
18	Putri Nur Latifah	3	3	4			83	3	3	4	3	3	80		80	81
19	Rakaduta B	3	3	4			83	3	4	4	3	3	85		80	83
20	Tiara Imania	3	3	4			83	3	4	3	3	3	80		80	81
21	Wicandra Jalu S	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81

ket * : habis operasi tangan

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.



Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Rabu 18 oktober 2017
Kelas : X IPA 2
Materi :BASKET (shooting)
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Abelia sanda	4	3	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
2	Achmad fauzan d	3	3	4			83	3	3	4	3	3	80		80	81
3	Airlangga mulya putra	3	3	4			83	3	3	4	3	3	80		80	81
4	Amalia agustina P	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
5	Annisa septia rahayu	3	3	4			83	3	4	4	3	3	85		80	83
6	Aryanto hadi saputro	3	4	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
7	Daffa fauzi haripratama	3	4	3			83	3	4	4	3	3	85		80	83
8	Deka fitri nugroho	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
9	Deva agita zaid h	3	4	4			92	3	3	4	4	3	85		80	86
10	Devanna restu putrid	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
11	Dimas rifqi prasetya	3	3	4			83	3	3	4	3	3	80		80	81
12	Eri setiawan	3	3	4			83	3	4	4	3	3	85		80	83
13	Fitri desi puspita sari	4	3	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
14	Gagat bangun prastya	3	3	4			83	3	3	4	4	3	85		85	84
15	Muhammad bagas S	3	4	3			83	3	3	4	3	3	80		80	81
16	Nadia Amelia putrid	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
17	Nyimas ayu ds	3	4	4			92	3	4	4	3	3	85		85	87
18	Pratiwi fajarwati	4	3	3			83	4	3	3	4	3	85		80	83
19	Sifa putri aryadinda	3	4	3			83	3	3	3	3	4	80		80	81
20	Wahyu dwi kurniawan	3	4	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
21	Yulia sekar permata	3	3	4			83	3	3	3	3	4	80		80	81

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020


LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Kamis 19 Oktober 2017
Kelas : XI IPS 1
Materi : kebugaran (circuit training)
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Akbar Ali Hasyif	2	2	3	3		83	2	2	2	3		75		80	79
2	Aldoalim Ahnaf N	2	3	2	3		83	2	2	3	2		75		80	79
3	Alvian Dirgantoro	2	2	3	2		75	2	2	2	3		75		80	77
4	Andika Setia Nurcahyo	2	2	3	2		83	2	2	2	2		70		80	78
5	Arvian Oki W*	2	2	2	3		75	2	2	2	3		75		80	77
6	Azizah Nuraini Hasna	2	2	3	2		75	2	3	3	2		83		80	79
7	Azzam Izzul Haq*	2	3	2	2		75	2	3	2	2		75		80	77
8	Berliana Agustinola R*	2	2	3	2		75	2	2	3	2		75		80	77
9	Desto Erianto	2	2	3	2		75	2	2	2	2		70		85	77
10	Dwi Lestari	2	2	3	2		75	2	2	2	3		75		85	78
11	Hasbi Rosad	2	3	2	2		75	2	2	2	3		75		80	77
12	Hendika Nur Kistana	2	2	3	2		75	2	2	3	2		75		80	77
13	Hendri Subiyantoro	2	2	2	2		70	2	2	3	2		75		80	75
14	Kristiawan Septadeni	2	2	3	2		75	2	2	3	3		75		80	77
15	Nady Gulis R A	2	3	2	2		75	3	2	2	3		83		80	79
16	Nisa Nur Islami	2	2	3	2		75	2	3	2	3		83		80	79
17	Nody Gulis R A**															
18	Putri Nur Latifah	2	3	2	2		75	2	2	2	2		75		85	78
19	Rakaduta B*	2	3	2	3		83	2	3	2	2		75		80	79
20	Tiara Imania	2	2	3	2		75	2	2	2	3		75		85	78
21	Wicandra Jalu Saputra	2	2	2	3		75	2	3	2	3		75		80	77

ket * : penilaian susulan
ket ** : sehabis operasi

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020


LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Rabu 25 oktober 2017
Kelas : X IPA 2
Materi :tolak peluru
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Abelia sanda	4	3	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
2	Achmad fauzan d*	3	3	3			75	3	3	3	3	3	75		80	77
3	Airlangga mulya putra	3	3	3			75	3	3	4	3	3	80		80	78
4	Amalia agustina P	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
5	Annisa septia rahayu	3	3	3			75	3	4	4	3	3	85		80	80
6	Aryanto hadi saputro	3	4	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
7	Daffa fauzi haripratama	3	3	3			75	3	4	4	3	3	85		80	80
8	Deka fitri nugroho	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
9	Deva agita zaid h	3	4	4			92	3	3	4	4	3	85		80	86
10	Devanna restu putrid	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
11	Dimas rifqi prasetya	3	4	4			92	3	3	4	3	3	80		80	84
12	Eri setiawan	3	3	4			83	3	4	4	3	3	85		80	83
13	Fitri desi puspita sari	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
14	Gagat bangun prastya	3	3	4			83	3	3	4	4	3	85		85	84
15	Muhammad bagas s	3	4	3			83	3	3	4	3	3	80		80	81
16	Nadia Amelia putrid	3	3	4			83	3	3	3	4	3	80		80	81
17	Nyimas ayu d s	3	3	4			83	3	4	4	3	3	85		80	83
18	Pratiwi fajarwati	3	3	3			75	4	3	3	4	3	85		80	80
19	Sifa putri aryadinda*	3	3	3			75	3	3	3	3	3	75		80	78
20	Wahyu dwi kurniawan	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
21	Yulia sekar permata*	3	3	3			75	3	3	3	3	3	75		80	78

ket * : ujian susulan

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

LEMBAR PENGESAHAN

HARI TANGGAL :JUMAT 06 OKTOBER 2017

KELAS : X IPS 3


MATERI :ATLETIK LARI JARAK PENDEK

KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Aisyah Nur Sholechah	3	3	3	4	3	80	3	3	4	3	3	80		80	80
2	Alviana Nur Isnawati	3	4	4	4	3	90	3	3	4	4	3	85		85	87
3	Azzahra Segitha G	3	3	3	4	3	80	3	3	3	3	3	75		80	78
4	Defiya Ulfatus S	3	3	3	4	3	80	3	3	3	3	4	80		80	80
5	Duara Ganda Wibawa	3	3	3	4	3	80	3	3	3	3	4	80		80	80
6	Geraldi Handika D*	3	3	3	3	3	75	3	3	3	3	4	80		80	78
7	Grian Ma'Ruf R	3	3	4	3	3	80	3	3	3	4	3	80		80	80
8	Iqbal Syaifullah Hamka	3	3	3	4	3	80	3	3	3	3	3	75		80	78
9	Lutfi'ah Khoirunnisa	3	3	3	4	3	80	3	3	3	4	4	85		80	82
10	Mifta Ulfa R	3	3	3	4	3	80	3	3	3	4	3	80		80	80
11	Muhammad Adjie P	3	3	4	3	3	80	3	3	4	4	4	90		80	83
12	Muhammad A M A	3	3	4	4	4	90	4	4	3	3	3	85		85	87
13	Muhammad F A H	3	3	4	3	3	80	3	3	3	3	3	75		80	78
14	Muhammad Hafidh N	3	3	4	3	3	80	3	3	3	3	4	80		80	80
15	Muhammad Nigyta N	3	4	4	4	3	90	3	3	4	4	4	90		85	88
16	Navisatul Khusna	3	3	4	4	3	85	3	3	4	4	3	85		80	83
17	Nurul Azizah	3	3	3	4	3	80	3	3	3	3	4	80		80	80
18	Oktavio Fajar Ardiana*	3	3	3	3	4	80	3	3	3	4	3	80		80	80
19	Rafie Nashiruddin	3	3	4	3	3	80	3	3	3	4	3	80		80	80
20	Rahma Eva W	3	3	4	4	3	85	3	3	4	4	3	85		80	83
21	Ryan Furqon A	3	4	4	3	3	85	3	3	4	4	3	85		80	83
22	Sulistyaningsih	3	3	4	4	3	85	3	4	3	4	3	85		85	85
23	Vioni Aghna Pramesti	3	3	4	4	4	90	3	3	4	4	4	90		85	88
24	Windy Agustria Atori	3	3	4	3	3	80	3	3	4	3	3	80		80	80

ket * : penilaian susulan

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020


LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Kamis 26 oktober 2017
Kelas : X IPS 2
Materi : tolak peluru
KD

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Adinda Octavia S V	3	3	3			75	3	4	3	3	3	80		80	78
2	Aldila Nur Pratiwi	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80		80	78
3	Andika Subekti															
4	Apriliana C	3	3	3			75	3	4	3	3	3	80		80	78
5	Dinda Maharani P	3	3	3			75	3	3	3	3	4	80		80	78
6	Dzaki Pinandita R	3	3	4			83	3	4	3	4	3	85		80	83
7	Fatma Malsa Arika	3	3	3			75	3	3	3	4	3	80		80	78
8	Fini Nariyana Fatina	3	3	3			75	3	4	3	3	3	80		80	78
9	Ghelis Anggito*															
10	Ilham Aditya Putra	3	3	4			83	3	3	3	3	4	80		80	81
11	Kenji Angga F	3	3	4			83	4	4	3	3	3	85		80	83
12	Lingga Bintang T	3	3	3			75	3	3	4	3	3	80		80	78
13	Mahendra Putranto	3	3	3			75	3	3	4	3	3	80		80	78
14	Mb. Berlian P K	3	3	3			75	3	4	3	3	3	80		80	78
15	Melvy Dinda P	3	3	4			83	3	3	4	4	3	85		80	83
16	Muhammad B A	3	3	3			75	4	4	3	3	3	85		80	80
17	Muhammad K Q W	4	4	3			92	3	3	4	4	3	85		80	87
18	Novia Dwi K W	3	3	3			75	4	4	3	3	3	85		80	80
19	Nur Tifa R	3	3	3			75	3	3	4	3	3	80		80	78
20	Rellinda Pertika N	3	3	3			75	3	3	3	4	4	85		80	80
21	Shafira Darwanto P	3	3	3			75	3	3	3	4	4	85		80	80
22	Tiyas Nur R	3	4	3			83	3	3	4	3	3	80		80	81
23	Yoga Pratama Putra	4	3	3			83	3	3	3	4	3	80		80	81
24	Zhafira Nasywa R P	3	4	3			83	3	3	3	3	4	80		80	81

ket * : pengambilan nilai susulan
ket ** :habis operasi kaki

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT



Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Rabu 1 november 2017
Kelas : X IPA 2
Materi : badminton
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Abelia sanda	4	3	3			83	3	3	4			83		80	82
2	Achmad fauzan d	3	4	3			83	3	3	4			83		80	82
3	Airlangga mulya putra	3	3	3			75	3	3	4			83		80	79
4	Amalia agustina P	3	3	3			75	3	3	4			83		80	79
5	Annisa septia rahayu	3	3	3			75	3	3	4			83		80	79
6	Aryanto hadi saputro	3	4	3			83	3	4	3			83		80	82
7	Daffa fauzi haripratama	3	3	4			83	3	4	3			83		80	82
8	Deka fitri nugroho	3	4	4			92	3	3	4			83		80	85
9	Deva agita zaid h	3	4	4			92	3	3	4			83		80	85
10	Devanna restu putrid	3	3	4			83	3	3	4			83		80	82
11	Dimas rifqi prasetya	3	3	4			83	3	3	4			83		80	82
12	Eri setiawan	3	3	4			83	3	4	3			83		80	82
13	Fitri desi puspita sari	3	3	3			75	3	3	4			83		80	79
14	Gagat bangun prasty	3	3	4			83	3	3	4			83		80	82
15	Muhammad bagas s	3	4	3			83	3	3	4			83		80	82
16	Nadia Amelia putrid	3	3	4			83	3	3	4			83		80	82
17	Nyimas ayu d s	3	3	4			83	3	4	4			92		80	85
18	Pratiwi fajarwati	3	4	3			83	4	3	3			83		80	82
19	Sifa putri aryadinda	3	3	4			83	3	4	3			83		80	83
20	Wahyu dwi kurniawan	3	3	3			75	3	3	4			83		80	79
21	Yulia sekar permata	3	3	3			75	3	4	3			83		80	79

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Penulis: Dimas S.W.
NIM : 14601241020


LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Kamis 2 november 2017
Kelas : X IPS 2
Materi : badminton
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Adinda Octavia S V	3	3	3			75	3	4	3			83		80	79
2	Aldila Nur Pratiwi	3	3	4			83	3	3	4			83		80	82
3	Andika Subekti															
4	Apriliana C	3	4	3			83	3	4	3			83		80	82
5	Dinda Maharani P	3	4	3			83	3	4	3			83		80	82
6	Dzaki Pinandita R	3	4	4			92	3	4	3			83		80	85
7	Fatma Malsa Arika	3	3	3			75	4	3	3			83		80	79
8	Fini Nariyana Fatina	3	3	3			75	4	3	3			83		80	79
9	Ghelis Anggito*															
10	Ilham Aditya Putra	3	4	3			83	3	3	4			83		80	82
11	Kenji Angga F	4	4	4			100	4	4	3			92		80	92
12	Lingga Bintang T	3	3	3			75	3	3	4			83		80	79
13	Mahendra Putranto	3	3	3			75	3	3	4			83		80	79
14	Mb. Berlian P K	3	4	3			83	3	4	3			83		80	82
15	Melvy Dinda P	3	3	4			83	3	3	4			83		80	82
16	Muhammad B A	3	4	3			83	4	3	3			83		80	82
17	Muhammad K Q W	4	4	3			92	3	3	4			83		80	85
18	Novia Dwi K W	3	3	3			75	3	3	3			75		80	77
19	Nur Tifa R	3	4	3			83	3	3	4			83		80	82
20	Rellinda Pertika N	3	4	3			83	3	4	3			83		80	82
21	Shafira Darwanto P	3	3	3			75	3	3	3			75		80	77
22	Tiyas Nur R	3	4	3			83	4	3	3			83		80	82
23	Yoga Pratama Putra	4	3	3			83	4	3	3			83		80	82
24	Zhafira Nasywa R P	3	4	3			83	3	4	3			83		80	82

ket * : pengambilan nilai susulan
ket ** :habis operasi kaki

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Ronaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020


LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Rabu 8 november 2017
Kelas : X IPA 2
Materi : softball d
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Abelia sanda	3	2	3	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
2	Achmad fauzan d	3	2	3	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
3	Airlangga mulya putra	2	2	3	3		83	3	3	4	3	3	80		80	81
4	Amalia agustina P	2	3	2	3		83	3	3	4	3	3	80		80	81
5	Annisa septia rahayu	2	2	3	3		83	3	3	4	4	3	85		80	83
6	Aryanto hadi saputro	2	3	2	3		83	3	4	3	4	3	85		80	83
7	Daffa fauzi haripratama	3	2	2	3		83	3	4	3	3	3	80		80	81
8	Deka fitri nugroho	3	2	3	3		92	3	3	4	4	3	85		80	86
9	Deva agita zaid h	2	3	3	2		83	3	3	4	3	4	85		80	83
10	Devanna restu putrid	3	3	2	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
11	Dimas rifqi prasetya	3	3	2	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
12	Eri setiawan	3	2	2	3		83	3	4	3	3	3	80		80	81
13	Fitri desi puspita sari	3	2	2	3		83	3	3	4	3	4	85		80	83
14	Gagat bangun prastya	3	3	3	2		92	3	3	4	3	3	80		80	84
15	Muhammad bagus s	3	3	3	2		92	3	3	4	3	3	80		80	84
16	Nadia Amelia putrid	2	3	3	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
17	Nyimas ayu d s	3	2	2	3		83	3	4	4	3	3	85		80	83
18	Pratiwi fajarwati	3	3	2	2		83	4	3	3	3	3	80		80	81
19	Sifa putri aryadinda	2	3	3	2		83	3	4	3	3	3	80		80	81
20	Wahyu dwi kurniawan	3	2	3	2		83	3	3	4	4	3	85		80	83
21	Yulia sekar permata	3	2	2	3		83	3	4	3	3	3	80		80	81

Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241670


LEMBAR PENILAIAN

Hari, tanggal : Rabu 9 november 2017
Kelas : X IPS 2
Materi : softball
KD :

No	Nama siswa	Aspek psikomotor (proses)						Aspek afektif (sikap sosial)						Aspek kognitif (produk)		NA
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		Hasil	Nilai	
1	Adinda Octavia S V	3	2	3	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
2	Aldila Nur Pratiwi															
3	Andika Subekti	2	2	3	3		83	3	3	4	3	3	80		80	81
4	Apriliana C	2	3	2	3		83	3	3	4	3	3	80		80	81
5	Dinda Maharani P	2	2	3	3		83	3	3	4	4	3	85		80	83
6	Dzaki Pinandita R	2	3	3	3		92	3	4	3	4	3	85		80	86
7	Fatma Malsa Arika	3	2	2	3		83	3	4	3	3	3	80		80	81
8	Fini Nariyana Fatina	3	2	2	2		75	3	3	4	4	3	85		80	80
9	Ghelis Anggito*															
10	Ilham Aditya Putra	3	3	2	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
11	Kenji Angga F	3	3	3	2		92	3	4	4	3	3	85		80	86
12	Lingga Bintang T	3	2	2	2		75	3	4	3	3	3	80		80	78
13	Mahendra Putranto	3	2	2	3		83	3	3	4	3	4	85		80	83
14	Mb. Berlian P K	2	2	3	2		75	3	3	4	3	3	80		80	78
15	Melvy Dinda P	3	3	2	2		83	3	3	4	3	3	80		80	81
16	Muhammad B A	2	3	3	3		92	3	3	4	4	3	85		80	86
17	Muhammad K Q W	3	2	2	3		83	3	4	4	3	3	85		80	83
18	Novia Dwi K W	3	3	2	2		83	4	3	3	3	3	80		80	81
19	Nur Tifa R	2	3	3	2		83	3	4	3	3	3	80		80	81
20	Rellinda Pertika N	3	2	3	2		83	3	3	4	4	3	85		80	83
21	Shafira Darwanto P	3	2	2	3		83	3	4	3	3	3	80		80	81
22	Tiyas Nur R	2	2	3	2		75	3	3	4	3	3	80		80	78
23	Yoga Pratama Putra	2	3	3	2		83	3	4	3	4	3	85		80	83
24	Zhafira Nasywa R P	2	2	3	2		75	3	3	4	3	4	85		80	80

ket ** :habis operasi kaki


Mengetahui:
Guru Mata Pelajaran


Dwi Murtivadi, S.Pd
NIP.

piyungan, 15 September 2017
Mahasiswa PLT


Renaldi Dimas S.W.
NIM : 14601241020

lampiran 17 catatan harian

	LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	CATATAN MINGGUAN PLT

NAMA MAHASISWA : RENALDI DIMAS SW
 NO. MAHASISWA : 14601241020
 FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/PJKR/POR

TAHUN:2017

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 PIYUNGAN
 ALAMAT SEKOLAH : SITIMULYO, PIYUNGAN,
 BANTUL, DIY

MINGGU 1					
1.	Jumat/15- 9- 2017	08.00 – 10..00 WIB	Penyerahan PLT	<u>Hasil Kualitatif</u> : diterima oleh Kepala Sekolah dan waka kurikulum. Kegiatan ini berisi pengarahan mengenai tata tertib yang harus ditaati di sekolah, dan juga pengumuman guru pendamping. <u>Hasil Kuantitatif</u> : dihadiri oleh mahasiswa : 25 orang, dan waka kurikulum sekolah.	

Sabtu/16-09-2017	10.00-11.00 13.00-14.00	Observasi lingkungan dan sarpras sekolah	Telah terlaksanakannya observasi lingkungan dengan mengelilingi sekolahan dan lingkungan serta observasi sarana dan prasarana sekitar sekolahan diikuti 10 mahasiswa PLT	
	07.00 - 09.00 WIB	Observasi kelas	<u>Hasil Kualitatif</u> : terobservasinya kelas SMA N 1 Piyungan. Kegiatan ini berisi pengamatan mengenai kondisi kelas di sekolah, dan juga fasilitas yang ada. dan cara pengajaran pemberian materi <u>Hasil Kuantitatif</u> : diikuti oleh 8 mahasiswa PLT UNY.	
	09.00 - 11.00 WIB	Pengumpulan materi untuk menyusun RPP	<u>Hasil Kualitatif:</u> telah terkumpulnya beberapa materi untuk menyusun RPP dan juga berdiskusi dengan teman mengenai materi. <u>Hasil kuantitaif:</u> diikuti oleh 2 orang mahasiswa PLT.	
	12.00 – 13.00	Pembagian surat	<u>Hasil kualitatif:</u> telah	

		WIB	pemberitahuan untuk orangtua	terbaginya surat pemberitahuan untuk orangtua mengenai jadwal UTS dan untuk kelas xii diadakan tambahan belajar di sekolah. <u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh 25 mahasiswa PLT, dan 1 guru TU	
		13.00-15.00	Rapat tim PLT	Diikuti sebanyak 25 mahasiswa PLT membahas tentang program dan jadwal piket dll	
		15.30-17.30	Pendampingan ekstra futsal	<u>Hasil kualitatif:</u> telah terlaksananya pendampingan ekstrakurikuler futsal yang diikuti sebanyak 15 siswa di lapangan futsal sma. <u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT dan 1 guru ekskul	
	Minggu/17-09-2017	08.00 – 13.00 WIB	Penyusunan program semester (prosem) dan prota	<u>Hasil kualitatif:</u> telah tersusunnya program semester gasal untuk kelas X, yang dapat memudahkan	

MINGGU 2	13.00-15.00 WIB	Penyusunan RPP	<p>pengajar dalam menentukan jam-jam untuk menyampaikan materi pembelajaran.</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.</p> <p><u>Hasil kualitatif:</u> telah tersusunnya RPP untuk kelas X semester 1 yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan pembelajaran di kelas.</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.</p>	MINGGU 2
	19.00-21.00 WIB	Pengumpulan materi dan media pembelajaran untuk menyusun RPP	<p><u>Hasil kualitatif:</u> telah tersusunnya media pembelajaran kelas X semester 1 yang dibuat untuk menunjang RPP yang telah dibuat.</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.</p>	
	MINGGU 2			

	Senin/18-09-2017	07.00 -08.00 WIB	Upacara Bendera	<p><u>Hasil kualitatif:</u> kegiatan upacara ini dilakukan rutin setiap minggunya, dan juga diadakan pelantikan OSIS baru yang sudah terbentuk. Selain itu, juga ada amanat dari kepala sekolah bagi pengurus OSIS yang baru untuk membuat kegiatan akademik maupun non akademik SMA N 1 Piyunganmenjadi lebih baik.</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh seluruh siswa, guru, dan mahasiswa PLT.</p>	
		08.00-14.00	Piket perpustakaan	telah dilaksanakannya piket perpustakaan yang diikuti sebanyak 3 mahasiswa PLT UNY	
	Rabu, 20-09- 2017	08.45-11.15	Praktik mengajar kelas X ipa 2	telah dilaksanakannya praktik mengajar dengan materi bola 339olley passing bawah dan atas diikuti sebanyak 21 siswa dan 1 mahasiswa PLT	

	Jumat,22-09- 2017	11.15-12.15	Bimbingan dengan guru pamong	telah dilaksanakannya bimbingan dengan guru pamong dilakukan oleh 2 mahasiswa PLT	
		13.00-14.00	Literasi	telah dilaksanakannya kegiatan literasi di kelas XII Ipa 3 dengan menunngu siswa membaca dan kemudian diresume diikuti seluruh siswa dan 1 mahasiswa PLT	
		07.00 – 08.30 WIB	Jaga piket Hall	telah dilaksanakan piket hall yang diikuti sebanyak 4 mahasiswa PLT UNY	
		08.45-11.15	Mengajar kelas X ips 3	Telah dilaksanakan pembelajaran dengan materi bola 340olley servis bawah	
		13.00-14.00	Konsultasi guru pamong	telah dilaksanakannya bimbingan dengan guru pamong yang diikuti sebanyak 2 mahasiswa PLT	

	Sabtu, 23-09 2017	07.00 – 08.45 WIB	Mengajar kelas XII ipa 4 dan obsevasi kelas	telah dilaksanakan kegiatan mengajar kelas XII IPA 4 dengan materi bola 341olley passing bawah kemudian main diikuti sebanyak 20 siswa dan 1 mahasiswa PLT	
		10.15-11.15	Bimbingan dengan guru pamong	telah dilaksanakannya bimbingan dengan guru pamong yang diikuti sebanyak 2 mahasiswa PLT	
		11.15-13.15	Rapat Tim PLT UNY	Diikuti sebanyak 25 mahasiswa membahas tentang program dan pematangan program	
	MINGGU 3		MINGGU 3	MINGGU 3	
	Senin /25-09-2017	07.00-09.00 WIB	Mengawasi ujian tengah semester	mengawasi ujian tengah semester diruang 12 diikuti 1 guru dan 1 mahsiswa PLT	
	Selasa/26-09-2017	07.00-09.00	Mengawasi ujian	mengawasi ujian tengah semester diruang 8 diikuti 1 guru dan 1 mahsiswa PLT	

	Rabu s/27-09-2017	09.00-11.00 WIB	Pengumpulan materi untuk menyusun RPP dan media pembelajaran	<p><u>Hasil kualitatif:</u> telah tersampainya materi dengan membaca buku referensi dan dari internet</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh 1 mahasiswa PLT.</p>	
		11.00-13.00 WIB	Penyusunan RPP	<p><u>Hasil Kualitatif:</u> telah terkumpulnya beberapa materi untuk menyusun RPP dan juga berdiskusi dengan teman mengenai materi Bola besar permainan basket shooting.</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh 2 orang mahasiswa PLT.</p>	
		07.00-11.00 WIB	Piket hall dan penyusunan rpp , Penyusunan media pembelajaran	<p><u>Hasil kualitatif:</u> telah terlaksanakannya piket hall dan diselingi dengan telah tersusunnya media pembelajaran yang digunakan untuk mengajar di kelas , dan rpp , <u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT. Dalam piket hall dan 1 mahasiswa PLT dalam</p>	

		11.00-13.00	Inventaris	pengerjaan penyusunan rpp	
	Kamis ,28-09-2017	07.00-13.00 WIB	Piket hall dan penyusunan rpp , Penyusunan media pembelajaran , pengumpulan materi	<p>telah dilaksanakan pengadaan inventarisasi yang dilaksanakan oleh mahasiswa PLT , dengan observasi sekolah</p> <p><u>Hasil kualitatif:</u> telah terlaksanakannya piket hall dan diselingi dengan telah tersusunnya media pembelajaran yang digunakan untuk mengajar di kelas , dan rpp , <u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT. Dalam piket hall dan 1 mahasiswa PLT dalam pengerjaan penyusunan rpp</p>	
	Jumat/29-09-2017	07.00 -09.00 WIB	Piket Hall	<p><u>Hasil kualitatif:</u> telah terlaksanakannya piket hall , <u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 4 mahasiswa PLT. Dalam piket hall</p>	
		09.00-10.00	Mengawasi ujian	mengawasi ujian tengah semester diruang 8 diikuti 1	

	Sabtu ,30-09-2017	07.00-09.00	Pembuatan denah SMA N 1 Piyungan	guru dan 1 mahasiswa PLT telah dilaksanakan program pembuatan denah langkah pertama membuat sketsa dilakukan oleh mahasiswa PLT	
		09.00-10.00	Mengawasi ujian	mengawasi ujian tengah semester diruang 1 diikuti 1 guru dan 1 mahasiswa PLT beserta siswa	
		10.00-12.00	Bimbingan dosen DPL PLT	telah dilaksanakan bimbingan kepada dosen DPL PLT yang diikuti oleh 2 mahasiswa	
		15.30-17.30 WIB	Rapat Rutin	<u>Hasil kualitatif:</u> telah terlaksananya kegiatan rpat yang membahas mengenai program-program kelompok yang akan dikerjakan, merumuskan bebrapa program <u>kerja</u> .	
	Minggu 01-10-2017	12.00-15.00	Penyusunan RPP	<u>Hasil Kualitatif:</u> telah terkumpulnya beberapa materi untuk menyusun RPP	

		15.00-18.00	Pengumpulan dan pembuatan materi serta media untuk menyusun RPP	<p>dan juga berdiskusi dengan teman mengenai materi. <u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh orang mahasiswa PLT</p> <p><u>Hasil kualitatif:</u> telah tersusunnya media pembelajaran kelas X semester 1 yang dibuat untuk menunjang RPP yang telah dibuat. <u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.</p> <p>MINGGU 4</p>	
	<p>MINGGU 4</p> <p>Senin ,02-10-2017</p>	08.00-12.30 WIB	Nonbar G30S/PKI	<p><u>Hasil kualitatif:</u> untuk meningkatkan rasa nasionalisme siswa, siswa diajak menonton film secara bersama yaitu G30SPKI. <u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh seluruh siswa, guru, dan mahasiswa PLT.</p> <p>MINGGU 4</p>	

	Selasa 3-10-2017	08.45-10.15	Mengajar kelas XI IPA 2	telah terlaksana kegiatan belajar mengajar dengan materi bola basket passing dan dribble	
		10.15-11.15	Bimbingan PLT kepada guru mapel penjas	telah dilaksanakan kegiatan bimbingan yang diikuti sebanyak 2 mahasiswa PLT	
	Rabu , 4-10-2017	08.45-11.15	Mengajar kelas X IPA 2	telah terlaksana kegiatan mengajar diikuti sebanyak 20 siswa dan 1 dari mahasiswa PLT dengan materi tentang narkoba	
		11.15-12.15	Bimbingan dengan guru mapel penjas	telah dilaksanakan kegiatan bimbingan yang diikuti sebanyak 2 mahasiswa PLT	
		14.00-17.00	Pendampingan batik	telah dilaksanakannya pendampingan ekstrakurikuler batik yang diikuti sebanyak 10 siswa dan 3 mahasiswa PLT dan 1 guru	
	Kamis 05-10-2017	08.00-10.00	Pembuatan denah	telah dilaksanakan	

				<p>pemindahan dari sketsa dimasukkan kedalam computer diolah melalui app melalui satelit dilakukan oleh mahasiswa PLT</p>	
	Jumat 06-10-2017	08.15-11.15	Mengajar dikelas X IPS 3	telah terlaksana kegiatan mengajar diikuti sebanyak 20 siswa dan 1 dari mahasiswa PLT dengan materi lari jarak pendek start block	
		13.00-14.00	Bimbingan dengan guru mapel penjas	telah dilaksanakan kegiatan bimbingan yang diikuti sebanyak 2 mahasiswa PLT	
		15.00-18.00	Pendampingan ekstrakurikuler sepakbola	kegiatan ini dilakukan di lapangan galyoso dengan materi control passing dihadiri sebanyak 20 siswa dan 3 orang mahasiswa PLT dan 1 guru ekstra	
	Sabtu 07-10-2017	07.00-07.30	Sabtu bersih	telah dilaksanakan kegiatan sabtu bersih dengan membersihkan lingkungan sekolah diikuti seluruh warga	

		08.45-11.15	Mengajar kelas X IPA 1	sekolah	
		11.15-12.15	Bimbingan dengan guru mapel penjas	telah terlaksana kegiatan mengajar diikuti sebanyak 20 siswa dan 1 dari mahasiswa PLT dengan materi lari jarak pendek start block	
		14.00-16.00	Rapat tim PLT	telah dilaksanakan bimbingan yang diikuti sebanyak 2 mahasiswa	
		12.00-15.00	Pengumpulan media dan materi penyusunan RPP	fixasi tentang urusan administrasi matriks dll	
	Minggu 08-10-2017	19.00-21.00	Penyusunan RPP	<p><u>Hasil kualitatif:</u> telah tersusunnya media pembelajaran kelas X semester 1 yang dibuat untuk menunjang RPP yang telah dibuat.</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.</p> <p><u>Hasil Kualitatif:</u> telah terkumpulnya beberapa materi untuk menyusun RPP dan juga berdiskusi dengan teman mengenai materi.</p>	

	MINGGU 5		MINGGU 5	<p><u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh orang mahasiswa PLT</p> <p>MINGGU 5</p>	
	Senin 09-10-2017	07.00-12.00WIB	Piket hall	telah terlaksana piket hall yang diikuti sebanyak 4 mahasiswa PLT UNY	
		12.00-14.00	Inventaris	diikuti mahasiswa PLT melakukan observasi inventarisasi keliling sekolahan	
	Selasa 10-10-2017	07.00-08.45	Mengajar kelas XI IPA 1	telah dilaksanakannya pembelajaran dengan materi sepakbola yang diikuti sebanyak 20 siswa dan 1 mahasiswa	
		08.45-10.15 WIB	Mengajar kelas XII IPA 2	telah dilakukan pembelajaran dengan materi bola volley dihadiri sebanyak 22 siswa dan 1 guru dari mahasiswa PLT	
		10.15-11.15	Bimbingan kepada guru	telah dilaksanakannya	

			mapel penjas	bimbingan yang diikuti 2 mahasiswa PLT dan 1 guru	
	Kamis 12-10-2017	07.00-08.45	Menagajar kelas XI IPS 1	telah dilaksanakan kegiatan mengajar yang diikuti sebanyak 20 siswa dan 1 mahasiswa PLT dengan materi sepakbola teknik dasar	
		08.45-09.45	Bimbingan dengan guru mapel penjas	diikuti sebanyak 2 mahasiswa dengan agenda bimbingan	
		10.00-12.00	Bimbingan dengan DPL	telah dilaksanakan bimbingan kepada dosen DPL PLT yang diikuti oleh 2 mahasiswa	
	Jumat 13-10-2017	08.45-11.15	Mengajar kelas X ips 3	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi daya tahan jogging 1200 meter diluar sekolah diikuti sebanyak 24 siswa	
		15.00-17.30	Pendampingan ekstrakurikuler sepakbola	kegiatan ini dilakukan di lapangan galyoso dengan	

	Sabtu 14-10-2017	07.00-10.15	Mengajar kelas X IPA 4	materi control passing dihadiri sebanyak 20 siswa dan 3 orang mahasiswa PLT dan 1 guru ekstra	
		10.15-11.15	Bimbingan dengan mapel penjas	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi bulutangkis lob , dan dropshoot diikuti 22 siswa	
		11.15-13.15	Mengoreksi tugas	diikuti sebanyak 2 mahasiswa dengan agenda bimbingan	
	Minggu 15-10-2017	12.00-18.00	Pengumpulan materi dan media untuk menyusun RPP	telah dilaksanakan pengoreksian tugas kelas X IPA 4 sebanyak 20 siswa	
		19.00-22.00	Penyusunan RPP	<p><u>Hasil kualitatif:</u> telah tersusunnya media pembelajaran kelas X semester 1 yang dibuat untuk menunjang RPP yang telah dibuat.</p> <p><u>Hasil kuantitatif:</u> dilakukan oleh 1 mahasiswa PLT.</p> <p><u>Hasil Kualitatif:</u> telah terkumpulnya beberapa</p>	

				materi untuk menyusun RPP dan juga berdiskusi dengan teman mengenai materi. <u>Hasil kuantitatif:</u> diikuti oleh orang mahasiswa PLT	
	MINGGU 6		MINGGU 6	MINGGU 6	
	Senin 16-10-2017	07.00-14.00	Menjaga piket Hall	telah dilaksanakannya menjaga piketan hall depan diikuti sebanyak 4 mahasiswa PLT	
	Selasa , 17-10-2017	07.00-08.45	Mengajar kelas XI IPA 1	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi bola basket	
		08.45-10.15	Mengajar XI IPA 2	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi bola besar bola volley servis bawah	
		10.00-11.00	Bimbingan dengan guru mapel penjas	diikuti 2 mahasiswa dengan agenda bimbingan dengan guru	

	Rabu 18-10-2017	14.00-15.00	Rapat program perpisahan	dihadiri sebanyak 10 mahasiswa dalam agenda membahas acara perpisahan	
		07.00-08.45	Mengajar kelas XI IPA 3	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi circuit training yang diikuti sebanyak 20 siswa	
		08.45-11.15	Mengajar kelas X IPA 2	telah dilaksanakannya kegiatan belajar mengajar dengan materi bola basket materi shooting diikuti sebanyak 21 siswa	
		11.15-12.15	Bimbingan dengan guru mapel penjas	diikuti 2 mahasiswa dengan agenda bimbingan	
	Kamis 19-10-2017	12.15-14.15	Mengoreksi tugas	telah dilaksanakan pengoreksian tugas kelas X IPA 2 sebanyak 22 siswa	
		07.00-08.45	Mengajar kelas XI IPS 1	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi kebugaran circuit training	
		08.45-11.15	Mengajar kelas X IPS 2	telah dilaksanakannya	

		11.00-12.00	Bimbingan dengan guru mapel	kegiatan mengajar dengan materi bola besar shooting diikuti 2 mahasiswa dalam agenda bimbingan dengan guru mapel	
		12.00-14.00	Mengoreksi tugas	telah dilaksanakan pengoreksian tugas kelas X IPA 2 sebanyak 20 siswa	
	Jumat 20-10-2017	07.00-11..15	Piket perpustakaan	telah dilaksanakan piket perpustakaan yang diikuti 4 mahasiswa PLT	
		15.00-17.30	Pendampingan ekstrakurikuler sepakbola	telah terlaksana kegiatan pendampingan ekskul yang bertempat di lapangan gayoso dengan materi passing dan control dihadiri oleh 16 siswa dan 3 mahasiswa PLT dan 1 guru ekskul	

	Sabtu 21-10-2017	09.30-12.15	Mengajar kelas X IPS 1	yaitu materinya bola besar bola volley service bawah diikuti seluruh siswa dan 1 mahasiswa PLT	
		14.00-15.30	Rapat tim PLT	diikuti sebanyak 25 mahasiswa dengan bahasan perpisahan administrasi dll	
	Minggu 22-10-2017	12.00-18.00	Pengumpulan materi dan media untuk penyusunan RPP	dilaksanakannya pengumpulan materi dan emdia untuk penyusunan RPP dilakukan oleh 1 orang mahasiswa	
		19.00-22.00	Penyusunan RPP	<u>Hasil Kualitatif:</u> telah terkumpulnya beberapa materi untuk menyusun RPP dan juga berdiskusi dengan teman mengenai materi. <u>Hasil kuantitaif:</u> diikuti oleh orang mahasiswa PLT	
	MINGGU 7		MINGGU 7	MINGGU 7	
	Senin 23-10-2017	07.00-12.00	Upacara bendera dan piket hall serta bimbingan DPL	upacara bendera dari jam 07.00-07.30 diikuti seluruh	

				<p>mahasiswa PLT dilanjut dengan piket hall yang dilaksanakan oleh 4 mahasiswa PLT , serta terlaksananya kegiatan bimbingan dosen DPL PLT diikuti sebanyak 2 mahasiswa</p>	
		12.00-14.00	inventaris	telah dilaksanakan kegiatan inventarisasi dengan agenda pemantapan inventaris diikuti mahasiswa PLT	
	Rabu 25-10-2017	08.45-11.15	Mengajar kelas X IPA 2	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi atletik nomor tolak peluru diikuti sebanyak 19 siswa dengan gaya linear	
		11.15-12.15	Bimbingan dengan guru mapel penjas	diikuti sebanyak 2 mahasiswa dengan agenda bimbingan dengan guru	
	Kamis /26-10-2017	12.15-14.15	Mengoreksi tugas	telah dilaksanakan pengoreksian tugas kelas X IPA 2 sebanyak 22 siswa	

	Jumat 27-10-2017	08.45-11.00 WIB	Mengajar kelas X IPS 2	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi atletik nomor tolak peluru diikuti sebanyak 23 siswa dengan gaya linear	
		11.15-14.15	Bimbingan dengan guru mapel penjas dan konsultasi RPP	diikuti sebanyak 2 mahasiswa dengan agenda bimbingan dengan guru dilanjutkan dengan konsultasi RPP oleh salah satu mahasiswa	
		07.00-11.15	Piket perpustakaan	diikuti sebanyak 4 mahasiswa dengan agenda menjaga perpustakaan	
		15.00-17.30	Pendampingan ekstrakurikuler sepakbola	telah terlaksana kegiatan pendampingan ekskul yang bertempat di lapangan gayoso dengan agenda uji coba berhadapan dengan sma ali maksum yang berkedudukan 2-0 untuk kemenangan sma ali maksum dihadiri oleh 16 siswa dan 3 mahasiswa PLT dan 1 guru	

				ekskul	
	Sabtu 28-10-2017	07.00-12.00	Upacara peringatan sumpah pemuda dan Membantu piket hall	upacara jam 07.00-08.00 karena ada beberapa mahasiswa yang tidak masuk jadi ikut membantu piket hall karena kekurangan anggota	
		12.00-13.00	Membeli konsumsi dan kebutuhan basecamp	telah dilaksanakannya membeli kebutuhan selama PLT yang berupa air minum dll yang diikuti sebanyak 2 mahasiswa	
		14.00-16.00	rapat	bersama mahasiswa PPL UST berdiskusi mengenai rencana program untuk sekolah	
	Minggu 29-10-2017	12.00-17.00	revisi RPP	telah dilaksanakan revisi RPP dilaksanakan oleh satu mahasiswa dirumah	
	MINGGU 8		MINGGU 8	MINGGU 8	
	Senin 30-10-2017	07.00-14.00	Upacara bendera dan Piket Hall	upacara bendera dai jam 07.00-07.30 dilanjut dengan	

				piket hall yang dilaksanakan oleh 4 mahasiswa PLT	
	Selasa 31-10-2017	14.00-15.30	Rapat	fixsasi mengenai program kolaborasi dengan UST	
	Rabu 1-11-2017	08.45-11.15	Mengajar kelas X ipa 2	terlaksananya kegiatan mengajar dengan materi badminton servis backhand dan forehand diikuti sebanyak seluruh siswa x ipa 2	
		11.15-12.15	Bimbingan konsultasi dengan guru mapel penjas	terlaksananya kegiatan bimbingan diikuti sebnayk 2 mahasiswa PLT dan 1 guru	
		12.15-14.15	Mengoreksi tugas	telah dilaksanakan pengoreksian tugas kelas X IPA 2 sebanyak 23 siswa	
	Kamis 2-11-2017	07.00-08.45	Mengajar kelas XI IPS 1	terlaksananya kegiatan mengajar dengan materi handball diikuti sebanyak seluruh siswa xi ips 1	

	Jumat 3-11-2017	08.45-11.15	Mengajar kelas X ips 2	terlaksananya kegiatan mengajar dengan materi badminton servis backhand dan forehand diikuti sebanyak seluruh siswa x ips 2	
		11.15-12.15	Bimbingan konsultasi dengan guru mapel penjas	terlaksananya kegiatan bimbingan diikuti sebanyak 2 mahasiswa PLT dan 1 guru	
		12.15-14.15	Mengoreksi tugas	telah dilaksanakan pengoreksian tugas kelas X IPS 2 sebanyak 22 siswa	
		07.00-11.15	Menjaga piket perpustakaan	terlaksananya piket menjaga perpustakaan yang diikuti sebanyak 4 mahasiswa bertugas melayani jika ada yang meminjam buku dan mengembalikan buku	
		15.00-17.30	Pendampingan ekstrakurikuler sepakbola	telah terlaksana kegiatan pendampingan ekstrakurikuler yang bertempat di lapangan gayoso dengan agenda latihan control passing diikuti	

	Sabtu 4-11-2017	07.00-10.15	Mengajar kelas X ipa 4	15 siswa dan 4 mahasiswa dan 1 guru telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi tolak peluru diikuti seluruh siswa kelas X ipa 4 dan 1 mahasiswa PLT	
		10.15-13.00	Mengajar kelas X ipa 3	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar dengan materi tolak peluru diikuti seluruh siswa kelas X ipa 3 dan 1 mahasiswa PLT	
		13.00-14.00	Bimbingan dengan guru penjas	diikuti sebanyak 1 mahasiswa PLT agena bimbingan	
		14.00-15.30	Rapat	merencanakan pembentukan tim laporan PLT diikuti sebanyak 25 mahasiswa	
	MINGGU 9		MINGGU 9	MINGGU 9	
	Senin 6-11-2017	07.00-12.00	Menjaga piket hall	telah dilaksanakan piket hall yang dilaksanakan oleh 4 mahasiswa PLT	

		12.00-15.00	Inventaris	program ini telah mencapai tahap akhir dengan membeli barang-barang dan bahan inventaris dan pemasangan diikuti seluruh mahasiswa PLT	
	Rabu , 8-11-2017	08.45-11.15	Mengajar keals X IPA 2	telah dilaksanakan kegiatan mengajar dengan materi softball diikuti seluruh siswa X IPA 2 dan 1 mahasiswa PLT	
	Kamis 9-11-2017	08.45-11.15	Mengajar keals X IPS 2	telah dilaksanakan kegiatan mengajar dengan materi softball diikuti seluruh siswa X IPS 2 dan 1 mahasiswa PLT	
		11.15-12.15	Bimbingan dengan guru mapel penjas	telah dilaksanakannya kegiatan bimbingan konsultasi dengan guru penjas diikuti sebanyak 2 mahasiswa PLT	
	Jumat 10-11-2017	07.00-08.00	Upacara memperingati hari pahlawan	telah dilaksanakan upacara memperingati hari pahlawan	

	Sabtu 11-11-2017	08.00-11.00	Menjaga piket perpustakaan	diikuti seluruh mahasiswa PLT yang berjumlah 25 dan diikuti seluruh guru telah dilaksanakannya piket perpustakaan yang diikuti sebanyak 4 mahasiswa PLT	
		15.00-17.30	Pendampingan ekstrakurikuler sepakbola	telah dilaksanakannya kegiatan pendampingan ekstrakurikuler sepakbola diikuti sebanyak 15 siswa dan 4 mahasiswa PLT serta 1 guru ekskul	
		07.00-08.45	Mengajar kelas XI IPA 4 dan XII IPA 4	telah dilaksanakannya kegiatan mengajar bersamaan yaitu kelas XI IPA 4 dan XII IPA 4 digabung karena kedua guru sedang workshop dengan materi futsal	
		10.15-12.45	Mengajar kelas X IPS 1	telah dilaksanakan kegiatan mengajar dengan materi ALK mengelilingi lingkungan	

		13.00-14.00	Bimbingan dengan DPL	sekitar SMA diikuti sebanyak 19 siswa dan 1 mahasiswa PLT	
		14.00-16.00	Rapat rutin	telah dilaksanakan bimbingan kepada dosen DPL PLT yang diikuti oleh 2 mahasiswa <u>Hasil kualitatif:</u> telah terlaksananya kegiatan rapat yang membahas mengenai program-program kelompok yang akan dikerjakan, merumuskan beberapa program <u>kerja</u> .	
		16.00-17.30	Pendampingan ekstrakurikuler futsal	Telah terlaksananya kegiatan pendampingan ekstrakurikuler futsal yang dihadiri oleh siswa sebanyak 12 orang dan 2 mahasiswa PLT dan 1 guru ekstra	
	MINGGU 10		MINGGU 10	MINGGU 10	

	Senin 13-11-2017	07.00-14.00	Piket hall	Telah dilaksanakan piket hall dilakukan oleh 4 orang mahasiswa kemudian ada tugas untuk mengasih tugas dan menjaga kelas jika ada guru yang sedang tugas diluar	
		14.00-18.00	inventaris	Membeli kebutuhan membuat sketsel untuk kebutuhan inventaris dilakukan 4 mahasiswa PLT	
	Selasa 14-11-2017	10.00-12.00	Pembuatan denah SMA N 1 Piyungan	Telah terlaksananya tahap akhri yaitu pencetakan hasil dari program kerja yang berupa denah sekolahan	
		14.00-15.30	Persiapan penarikan	Seluruh tim PLT melakukan bersih” dan penataan ruangan dan kursi untuk persiapan penarikan	
		18.00-01.00	inventaris	Telah dilaksanakan kegiatan pembuatan sketsel dengan memotong kayu dan mengecat kayu	
	Rabu , 15-11-2017	07.00-09.00	persiapan akhir penarikan PLT	tim PLT menyiapkan kpnsumsi dan bersih” ruangan	

		10.15-11.45	penarikan PLT UNY 2017	pelaksanaan penarikan berjalan lancar dengan dihadiri oleh bapak kepala sekolah SMA N 1 Piyungan, DPL ,coordinator PLT , Humas sekolah dan TIM PLT dengan memberi sambutan-sambutan	
		14.00-16.00	Persiapan program kelompok	kegiatan ini yaitu pengerjaan laporan-laporan yang dilakukan bersama sama	
		16.00-24.00	inventaris	telah dilaksanakan kegiatan inventaris pembuatan sketsel untuk sekolahan dibuat sendiri oleh tim PLT	
	Kamis 16-11-2017	10.00-18.00	Inventaris	telah dilaksanakan pembuatan inventaris sketsel dengan tahap penyambungan kayu dan pengamplasan	
	Jumat 17-11-2017	13.00-17.00	Inventaris dan bersih-bersih persiapan pameran dan	telah dilaksanakan tahap finishing sketsel dengan	

			pensi perpisahan	mengecat dan pemakuan dll dan juga bersih” persiapan pensi dan pameran perpisahan oleh tim PLT	
		18.00-03.00	Persiapan pameran dan pentas diacara perpisahan seta kampus ekspo PLT UNY 2017	telah dilaksnakan persiapan perpisahan dengan melakukan bersih” dan juga menata panggung dan pemasangan lukisan ,tim UNY mengadakan pameran dalam rangka perpisahan tim UNY dengan mengadakan pameran dan pentas seni dan juga campus expo dilakukan oleh tim UNY	
	Sabtu 18-11-2017	08.00-12.00	Persiapan dan acara kampus expo	telah dilaksnakan kampus expo yang dilakukan oleh TIM PLT UNY di seluruh kelas 12 yang berjumlah 6 kelas di SMA N 1 PIYUNGAN	
		12.00-14.00	Persiapan pentas seni dan pameran	telah dilaksanakan dengan lancar yang diawali dengan briefing dan mempersiapkan segala kebutuhan pameran dan pensi	

		14.00-17.00	Acara pentas seni dan pameran	telah dilaksanakan kegiatan pentas seni dan pameran yang berjalan dengan lancar siswa siswi SMA N 1 Piyungan menunjukkan bakatnya di dunia seni dengan menyanyi dan menari tradisional	
		17.00-19.00	Bersih-bersih	telah dilakukan kegiatan bersih” setelah acara selesai dilakukan oleh seluruh tim PLT UNY	
		19.00-20.30	Evaluasi kinerja	telah dilakuakn evaluasi tentang kinerja tim dan juga kesan pesan sesama tim	

Mengetahui

Dosen Pembimbing Lapangan




Drs. Agus Sumhendratin Suryobroto, M,Pd
NIP. 195812171988031001

Guru Pembimbing Lapangan



Dwi Murtiyadi, S.Pd
NIP.

Mahasiswa PLT


 Pengetahui: Dimas S.W.
 NIM : 14601241020

Lampiran 19. Dokumentasi Kegiatan PLT



Upacara Bendera di SMA Negeri 1 Piyungan

Kegiatan pembelajaran





Kegiatan Ekstrakurikuler Batik



Ekstrakurikuler futsal dan sepakbola



Kegiatan Piket Hall



Kegiatan Rapat Rutin PLT UNY



Pentas Seni Perpisahan PLT UNY



Hasil Program Kerja Pembuatan Denah



Mengawasi Ulangan Tengah Semester



Penarikan Mahasiswa PLT UNY



Mahasiswa PLT UNY, DPL, dan Wakasek

Lampiran 20.Rekapitulasi Dana Kegiatan PLT

REKAPITLASI DANA KEGIATAN PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017

NAMA LOKASI : SMA N 1PIYUNGAN
ALAMAT LOKASI : SITIMULYO, PIYUNGAN, BANTUL

No	NamaKegi atan	Rincian dana	Serapan Dana (Dalam Rupiah)					Jumlah
			Sekolah	Mahasi swa	Pem. Prov/ Pem. Kab	UNY	Spons or	
1	Print RPP dan LKPD	Print RPP dan LKPDgerak lurus dan gerak parabola		60000				60,000
2	Pembuatan laporan PLT	Laporan PPL disusun sebagai pertanggung jawaban atas pelaksanaan PPL di SMA N 1 Piyungan		50000				50,000
3	Print media pembelajaran			20.000				20.000
JUMLAH								130.000

Keterangan: Semuabentukbantuandanswadayadinyatakandalambentuk rupiah,
menggunakanstandar yang berlaku di lokasisetempat.

Bantul, 15 November 2017


Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan



Drs. Agus Sumhendratin Suryobroto, M.Pd
NIP. 195812171988031001

Guru Pembimbing Lapangan




Dwi Murti Yadi
NIP. :



Kepala Sekolah SMAN 1 Piyungan

Mohammad Fauzan, M.M
NIP. 19621105 198501 1 002

Guru Koordinator PLT



Hary Firmansyah A. F. Pd B.1.
NIP. : 1974 04 01 1994 001 1000